ЛАКОМКА

1000 РЕЦЕПТОВ НА СКОРУЮ РУКУ

Домашние технологии

Точные пропорции

Секреты приготовления

Лучшие рецепты, проверенные временем

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Каждое утро мы опять готовим себе на завтрак либо бутерброд, либо яичницу… Хотя стоило бы вспомнить, что существует множество блюд, которые тоже можно приготовить на скорую руку. Быстро приготовленная из натуральных и свежих продуктов (по нашим рецептам) домашняя пища — современная альтернатива различным фаст-фудам. Право же, стоит потратить от 10 до 30 минут на приготовление быстрого блюда, чтобы быть уверенным в своем самочувствии. В нашем издании таких блюд больше тысячи, поэтому любая хозяйка сможет найти доступное ей блюдо и приготовить его быстро и без хлопот.

- Автор-составитель И. А. Михайлова
  - Предисловие
  - Закуски и салаты
    -
    - Бутерброд с солеными огурцами и яйцом
    - Сырный бутерброд с ветчиной
    - Бутерброды с помидорами по-южнорусски
    - Открытый бутерброд с грудинкой
    - Бутерброд с морковью и сыром
    - Бутерброд с килькой
    - Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами
    - Канапе с анчоусами
    - Тостики креветочные
    - Бургер повседневный
    - Тосты турецкие
    - Сандвич по-итальянски
    - Итальянский особый сандвич
    - Савдвич с селедкой по-датски
    - Сандвич с китайским салатом
    - Канапе с анчоусами по-испански
    - Бутербродная масса из ветчины
    - Сандвич по-чешски
    - Сандвич с ореховой пастой
    - Сандвич с мясным паштетом по-американски
    - Тосты с печеночным паштетом и грушами
    - Сандвичи испанские
    - Батон с начинкой
    - Ассорти «Дойна»
    - Салат красоты
    - Зеленый салат с яйцом

- Зеленый салат
- Салат диетический
- Салат «Бахар»
- Салат из баклажанов
- Салат из клюквы
- Салат из квашеной капусты с орехами
- Салат из эндивия и мандаринов
- Салат «Аматор»
- Салат «Ассорти»
- Салат белковый
- Овощной салат
- Деревенский салат
- Салат из овощей и фруктов
- Салат из огурцов и помидоров
- Салат из лука с маслинами
- Салат из маринованного перца с картофелем
- Салат деревенский русский
- Салат закусочный
- Салат из перца с яблоками
- Салат грибной с картофелем
- Салат из помидоров (русская кухня)
- Салат из помидоров с авокадо
- Салат по-аргентински
- Салат из яблок с хреном
- Салат мельничный
- Салат из помидоров по-арабски
- Салат легкий
- Салат из сыра
- Салат словацкий
- Салат по-египетски
- Греческий салат
- Салат по-сербски
- Весенний салат
- Салат «Бархатный»
- Салат из листьев одуванчика
- Салат «Андалузский»
- Салат ролщественский
- Салат по-панагюрски
- Салат из лука-порея и яблок с майонезом
- Салат из кукурузы с овощами
- Салат освежающий
- Салат оригинальный
- Салат «Бразильский»
- Салат с жареным «Халуми»

- Салат из авокадо
- Салат по-шопски
- Салат из помидоров и сладкой редьки
- Салат из редьки с луком
- Салат из свежей капусты по-домашнему
- Салат из редьки «Шалагам»
- Салат из зеленой фасоли
- Салат русский с капустой
- Салат с брынзой «Нистру»
- Салат русский
- Салат японский с уксусом
- Салат «София»
- Салат с яйцом
- Салат с «Пармезаном»
- Салат с кислым молоком к плову
- Салат яичный
- Салат «Бомбей»
- Салат «Бухарский»
- Салат «Вегетарианская корзина»
- Салат из картофеля и орехов
- Салат из китайской капусты
- Салат из зеленого горошка
- Салат из брусники
- Салат из перца
- Салат из редьки с огурцами
- Салат из помидоров и яиц с ореховым соусом
- Салат «Латвия»
- Салат из сельдерея (Бон Фам)
- Салат из шпината по-мадридски
- Салат новогодний
- Салат по-индийски
- Салат тропический
- Салат французский
- Салат сицилийский
- Салат грибной с квашеной капустой
- Грибной салат с творогом
- Салат грибной
- Салат из грибов
- Салат из шампиньонов, яиц и лука
- Салат куриный
- Салат по-мексикански с вареным цыпленком
- Салат столичный
- Салат по-мексикански с жареным цыпленком
- Салат из птицы с апельсинами

- Салат из сельдерея с грудкой индейки
- Салат из макарон с ветчиной
- Салат итальянский с салями
- Салат с колбасой немецкий
- Салат «Строганов»
- Салат из свиных почек
- Салат «Оливье»
- Коктейль из крабов
- Салат из семги
- Салат-коктейль
- Салат княжеский
- Сельдь со сметаной и отварным картофелем
- Салат камчатский
- Сельдь под шубой по-московски
- Сельдь соленая с жареным луком
- Сельдь с гарниром
- Салат картофельный с консервированным тунцом
- Сельдь с горчицей
- Сельдь по-киевски
- Салат любительский
- Салат по-итальянски
- Салат рыбный
- Сельдь в майонезе
- Коктейль рыбный
- Сельдь в сметане с яблоками и луком
- Салат селедочный
- Салат из сельди
- Салат «Пикадилли»
- Коктейль из крабов и грибов
- Pan con tomato
- Омлет китайский
- Яйцо, жаренное на растительном масле
- Яйца в «мешочек» на хлебе
- Капуста чой-сум с тофу
- Капуста отварная
- Закуска «Аппетитная»
- Русский разносол
- Фасоль зеленая по-итальянски
- Зеленая фасоль на пару
- Овощное ассорти
- Закуска «Белое и красное»
- Капуста брюссельская
- Помидоры по-провансальски

- Паста из брынзы
- Капуста квашеная с яблоками
- Мункачини
- Закуска «Украинская»
- Овощи по-гречески
- Брусника с медом и огурцами
- Кабачки с чесночной заливкой
- Гуакамоле
- Капуста «Пхали»
- Ростки бобовые острые
- Пюре из тыквы
- Брынза в глиняных горшочках
- Грибы с проростками фасоли
- Шпинат с уксусом и чесноком
- Шпинат с изюмом и кедровыми орешками
- Винегрет грибной со свеклой
- Яйца фаршированные
- Капуста брюссельская со сметаной
- Омлет по-болгарски
- Омлет по-крестьянски
- Паста с грибами и зеленью укропа
- Омлет с брынзой
- Кораблики из сельдерея с орешками
- Грибы с чесноком
- Картофельные корочки для гостей
- Морковь с укропом
- Омлет по-испански
- Омлет с кукурузой
- Спаржа с молочной яичницей
- Пюре из корня сельдерея
- Таратор
- Морковь с текилой
- Корень сельдерея
- Перец сладкий стручковый по-алжирски
- Капуста морская хрустящая
- Омлет «Мехико»
- Редька с маслом
- Фасоль стручковая с маслом и яйцом
- Таратор с крутыми яйцами
- Помидоры, фаршированные сырой морковью
- Краначан
- Грибник
- Фасоль стручковая с уксусом и чесноком
- Яйца, фаршированные по-индийски

- Яйцо запеченное
- Закуска «Табит»
- Смесь болгарская
- Закуска русская
- Закуска «Моцарелла кон помидоро»
- Овощи с маслом
- Мамалыга с брынзой и шкварками
- Икра из хлеба и чеснока
- Начо
- Огурцы фаршированные
- Помидоры, фаршированные творогом
- Миш-маш
- Пхали из капусты
- Лук-порей, жаренный в кляре
- Ассорти мясное с овощами
- Турли еттер
- Закуска по-мексикански
- Паштет из сыра и печени
- Платго мясное холодное
- Помазанки из яиц
- Винегрет с мясом
- Помидоры, фаршированные зеленым горошком и ветчиной
- Шунка под майонезом
- Ветчина с хреном
- Ветчина, жаренная с помидорами
- Сосиски в шлафроке
- Закуска «Бый-пый»
- Закуска «Боор»
- Закуска с карбонатом
- Помидоры, фаршированные мясом и грибами
- Якнине (паштет литовский)
- Паштет из отварного мяса
- Яйца, фаршированные по-тайски
- Яйца с начинкой
- Паштет из птицы
- Яйца, фаршированные гусиной печенью
- Креветки с чесноком
- Осьминожки маринованные «Фри»
- Осьминожки под сыром «Пармезан»
- «Матрешки»
- Кальмар жареный
- Кальмар с чесноком
- Креветки в апельсине

- Раки, сваренные в пиве
- Краб по-сингапурски с перцем чили
- Креветки королевские по-испански
- Ордывер по-болгарски
- Яйца, фаршированные креветками
- Креветки в кляре
- Креветки в красном соусе
- Огурцы, фаршированные консервированной рыбой
- Винегрет с селедкой
- Закуска по-10 гославски
- Огурцы по-датски
- Яйца, фаршированные паштетом
- Яйцо с сельдью
- Жареные кальмары с сухим вином
- Закуска из сельди
- Кальмары с красным вином
- Помидоры, фаршированные треской
- Морские гребешки с черными бобами
- Клешни краба, обжаренные во фритюре
- «Шотландский вальдшнеп»
- Сельдь рубленая с гарниром
- Тефтели селедочные «Птичьи гнезда»
- Фаршированный кальмар
- Фондю по-швейцарски
- Фондю итальянское
- Французские пальчики
- Фондю копченое немецкое
- Фондю классическое швейцарское
- Фондю голлацдское
- Кальцончелли с ветчиной и салями
- Кальцони по-деревенски
- Фондю мексиканское
- Кальцони с брокколи
- Кальцонелли с лососем
- Луковые кальцони

○ Первые блюда

-
- Суп с манной крупой — страчиателла
- Суп из листьев редиса
- Суп из щавеля
- Суп из сыра
- Суп-пюре томатный
- Суп с пивом

- Суп из сыра «Чеддер»
- Суп из помидоров «Гаспаччо»
- Суп сладкий
- Суп хлебный по-крестьянски
- Суп-пюре из кукурузы с манной крупой
- Суп белый с виноградом
- Клецки масляные
- Суп хлебный
- Суп вермишелевый по-аргентински
- Суп мучной со сметаной дьерский
- Суп-жюльен
- Суп яблочный
- Борщ с крапивой
- Суп с консервированным горошком
- Суп из изюма
- Суп с томатом и абрикосами
- Суп кисло-сладкий
- Морковь с молоком
- Суп-пюре картофельный
- Бульон с рисом и помидорами
- Суп из шпината
- Броуз капустный
- Суп манный
- Консоме по-парижски
- Бульон с овощами
- Борщ болгарский вегетарианский
- Суп гороховый по-монгольски
- Суп грибной кислый
- Суп грибной с тыквой
- Суп из кольраби
- Суп из шампиньонов
- Суп из ревеня
- Суп картофельный с грибами
- Суп картофельный со сметаной
- Суп луковый
- Суп из тыквы
- Суп картофельный с кукурузой
- Суп итальянский с бобами
- Суп с белой фасолью и чечевицей
- Суп летний
- Суп овсяный
- Суп молочный с макаронами
- Суп луковый по-крестьянски
- Суп луковый по-испански

- Суп по-нормандски
- Суп мясной с мучной заправкой
- Суп рисовый турецкий
- Суп хлебный с изюмом и клюквой холодный
- Суп «Сырбушка»
- Суп-пюре из помидоров с рисом
- Суп чесночный
- Суп яичный
- Суп фруктовый китайский
- Суп-пюре хлебный с яблоками и вареньем
- Суп чесночный мадридский
- Ширкавак (молочный суп с тыквой)
- Борщ холодный литовский
- Суп с огурцом холодный (таратор)
- Суп с грибами и курицей
- Суп авголемоно
- Суп вермишелевый
- Суп куриный с кукурузой
- Окрошка ашхабадская
- Бульон с бараниной и сычуаньской капустой
- Бульон мясной с яичными хлопьями
- Консоме по-германски
- Суп овощной с окороком по-испански
- Овдух с яйцом
- Суп со свининой и арахисом
- Суп мясной с языком и сыром
- Кулеш украинский
- Бульон с рисом и помидорами
- Борщ домашний
- Борщ московский
- Суп итальянский с фрикадельками
- Суп из печени
- Суп таиландский с огурцами и свининой
- Овдух (окрошка)
- Суп из шпика
- Суп картофельный с сосисками
- Суп-крем «Рана»
- Суп-пюре мясной гороховый со сметаной
- Суп из мидий
- Холодник красный «Красивая жизнь»
- Холодник с кальмарами
- Холодный суп из крыжовника с рыбой
- Холодник красный с рыбными консервами
- Холодный томатный суп с рыбой

- Суп из угря
- Уха из карасей
- Уха царская
- Уха раковая
- Суп с креветками
- Суп вьетнамский с креветками
- Щи со свежей капустой и рыбой

- Вторые блюда
  -
  - Капуста цветная паровая
  - Кукуруза жареная сладкая
  - Кукуруза, жаренная с луком
  - Горошек стручковый жареный
  - Гарниры к шашлыкам, филе на вертеле, бастурме
  - Рис по-итальянски
  - Рис по-каракасски
  - Рис с черносливом
  - Шпинат с перцем
  - Бобы жареные в стручках
  - Шницель картофельный
  - Бобы пережаренные
  - Ростки бамбуковые тушеные
  - Спагетти с соусом
  - Энчилады с перцем
  - Кабачки, фаршированные рыбой
  - Зелень быстрого приготовления
  - Картофель в сметане
  - Гнезда картофельные
  - Фасоль стручковая
  - Грибы маринованные по-мексикански
  - Рис по-монастырски
  - Картофель отварной с солеными грибами
  - Гарнир к шашлыкам, домашней птице и рыбе
  - Овощи в шляпе
  - Капуста цветная с брынзой
  - Овощи по-монастырски
  - Борани из овощей
  - Горошек по-крестьянски
  - Грибы с чесноком
  - Перец фаршированный
  - Картофель с горохом по-бомбейски
  - Кнедлики из сырого картофеля
  - Картофель с салом

- Омлет с шампиньонами
- Сулугуни жареный
- Клецель-семель (крокеты из булки)
- Бобы зеленые с бамбуковыми ростками
- Рис по-индийски
- Рис в молоке
- Борано с яйцом
- Брокколи с грибами
- Гороховое суфле
- Картофель по-перуански
- Картофель отварной с маслом и чесноком
- Омлет с грибами
- Картофель с помидорами
- Картофель с яйцами
- Морковь холодная
- Морковь в сметане
- Капуста по-манчестерски
- Паприкаш из картофеля
- Свежий зеленый горошек по-парижски
- Гивеч ку легуме (рагу овощное)
- Карри овощное
- Биточки грибные
- Грибы тушеные в горчичном соусе
- Драники с моченой брусникой
- Капуста цветная, жаренная в тесте
- Картофель по-швейцарски
- Картофель по-парижски
- Картофель панированый
- Картофель с соусом «Альоли»
- Картофель с сыром
- Картофель со сливками
- Картофель с хреном
- Картофель тушеный с грибами
- Картофляники
- Кейлкенни
- Копытка белорусская
- Картофель тушеный
- Горох душистый
- Оладьи картофельные
- Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом
- Рагу «Шанхайское»
- Рагу овощное
- Жюльен грибной
- Котлеты грибные

- Запеканка из картофеля
- Пюре картофельное с сыром, запеченное в горшочке
- Опята жареные со сметаной
- Ризотто по-итальянски
- Рис для суши
- Рис жареный с зеленью
- Рис жареный с овощами
- Спирелли под кунжутным соусом
- Рис заливной с абрикосами
- Рис жареный с яйцом
- Спагетти по-сицилийски
- Спагетти «Ницца»
- Фасоль с укропом
- Фасоль стручковая, запеченная в яйце
- Шпинат в соке
- Шпинат с изюмом
- Шпинат с яйцом
- Стручки фасоли по-английски
- Стручки фасоли по-польски
- Чулама из картофеля
- Яичница-глазунья по-румынски
- Яичница «В гнезде»
- Яичница по-молдавски
- Яйца с брынзой по-панагюрски
- Яичница с орехами
- Яйца по-панагюрски
- Яичница-глазунья с помидорами
- Яйца пашот по-английски
- Яичница-глазунья со сметаной
- Яйца с майонезом и маслинами
- Яичница, взбитая со сметаной
- Яйца, жаренные с грибами
- Яичница с шампиньонами (по-украински)
- Яичница по-итальянски
- Яйца в стиле вальехо
- Яйца в стиле ранчо
- Яичница-глазунья с жареным картофелем
- Яйца на пару
- Яйца по-пьемонтски
- Утка жареная с луком-пореем
- Курица со сладким перцем
- Цыплята по-итальянски
- Курица с пятью специями

- Курица на пару с грибами
- Котлеты из индейки
- Бомбейские куриные окорочка
- Цыпленок «Тореро»
- Перкельт из гусиной печенки
- Курица-фарси
- Вырезка по-сибирски
- Рожки из ветчины с сыром
- Баранина с курицей
- Бефстроганов по-московски
- Бефстроганов
- Ассорти мясное по-сербски
- Карри из свинины по-тайски
- Бифштекс рубленый с сыром
- Бифштекс хозяйский
- Эскалопы по-лукулловски
- Жаркое из свинины с фасолью
- Свинина по-сычуаньски
- Яйца по-шотландски
- Омлет испанский с грибами
- Омлет испанский
- Чапфайня
- Печень телячья по-английски
- Печень жареная в гранатовом соусе
- Фрикадельки из печени
- Омлет китайский со свиной соломкой
- Шницель отбивной из окорока
- Омлет с крестьянской колбасой
- Свиная отбивная по-испански
- Ветчина жареная с помидорами
- Жаркое
- Галушки из телятины
- Баранина отбивная по-деревенски
- Бифштекс по-гамбургски
- Бифштекс с перцем
- Сосиски, жаренные в кляре
- Свинина кисло-сладкая
- Свинина с зеленым перцем
- Бифштекс натуральный, жаренный на сковороде
- Спагетти «А-ля карбонара»
- Свинина с водяными каштанами
- Ромштекс с проросшими семенами горчицы
- Окорок жареный
- Сардельки чешские (шпикачки)

- Мясо в кляре
- Ракушки из колбасы
- Печень по-венгерски
- Печень отварная
- Печень по-гомельски
- Ражничи
- Ребра свиные, запеченные с картофелем
- Печень по-японски
- Печень с салом
- Жаркое с красным молотым перцем
- Картофель фаршированный
- Отбивные по-милански
- Карри из баранины
- Бланкет с картофелем
- Баранина на шампуре
- Баранина с помидорами
- Баранина со стручками фасоли и яйцом
- Печень жареная с рисом
- Биточки говяжьи с грибным соусом
- Бифштекс по-молдавски
- Котлеты свиные паровые
- Котлеты свиные по-фламацдски
- Купаты (вариант 1)
- Котлеты свиные на ребрах в томатном соусе
- Антрекот по-варшавски
- Баранина по-венгерски
- Барак-чучвара
- Баранина веером
- Баранина с зеленым луком
- Биточки натуральные по-восточному
- Бифштекс провансальский
- Биточки по-селянски
- Бифштекс по-мексикански
- Биточки в луковом соусе
- Битки по-украински
- Битки по-белорусски
- Вонтоны жареные
- Вырезка по-будапештски
- Говядина с горошком и клецками «Пучеро»
- Галушки киевские с шампиньонами
- Галушки с ветчиной
- Клецки из мяса с сельдью
- Костица ля грэтар (костица на гратаре)
- «Шаргач» (фаршированная телятина)

- Котлета свиная «Заглоба»
- Купаты (вариант 2)
- Кюфта баязетская (фрикадельки)
- Отбивные из баранины с чесночными сливками
- Отбивные по-провански
- Мититеи
- Люля-кебаб
- Свиные отбивные
- Рулетики из ростбифа фаршированные
- Печень шпигованная
- Почки на вертеле под гранатовым соусом
- Мозги жареные
- Рулеты из телятины
- Рагу из говядины
- Свинина вареная с чили
- Свинина жареная пикантная
- Стейк из телятины натуральный
- Свинина с чесноком и маринованным огурцом
- Солянка по-грузински
- Сосиски с хлебными рогаликами
- Стейк (бифштекс в яйце)
- Стейки с сыром «Горгонзола»
- Токань
- Тухум-дулма (зразы по-узбекски)
- Шашлык с рисом
- Шашлык из почек
- Яблоки, запеченные в свинине
- Семга с клюквой
- Рис с креветочной пастой
- Окунь с грибами
- Жюльен с креветками
- Креветки с чесноком
- Яичница с креветками
- Яйца по-шотландски с анчоусами
- Судак со шпинатом
- Рыба с грибным соусом
- Караси жареные
- Кабачки, фаршированные рыбой
- Креветки под кокосовым соусом
- Рыба жареная с имбирем
- Стейк рыбный хунаньский
- Рыба в пряном отваре
- Судак в кляре
- Креветки по-сычуаньски

- Моллюски с соево-кунжутным соусом
- Цветы из кальмара со сладким перцем
- Рыба в зеленом соусе
- Рыба в кляре
- «Морские сокровища»
- Рыба с имбирем
- Голубцы рыбные
- Рыба с соусом чили
- Рыба с лимонным сорго
- Рыба белая по-итальянски
- Ишхан хашац (тушеная рыба)
- Рыба кисло-сладкая
- Омар по-кантонски
- Рыба, припущенная в молоке
- Дим-сум из креветок
- Осетрина по-итальянски
- Осетрина с беконом
- Осетрина с каперсами
- Брокколи с креветками
- Ишхан хоровац (форель на вертеле)
- Гуляш из сельди по-шотландски
- Котлеты рыбные по-японски
- Карп из Желтой реки
- «Золотые свертки»
- Окунь морской запеченный
- Рис жареный с мясом краба
- Палтус с грибами
- Паста итальянская с соусом из мидий и креветок
- Рыба в кокосовом молоке с галангалом
- Рыба белая с лимонной корочкой
- Рулет картофельный с мидиями
- Рыба паровая
- Рыба под острым соусом
- Рыба «Пьяная»
- Рыба малосольная
- Рыба с галангалом
- Рыба, жаренная на решетке
- Рыба, запеченная в фольге
- Тонкая лапша под соусом из тунца
- Рыба жареная с клюквой
- Треска отварная (в рассоле)
- Семга в фольге с луком
- Трепанги, тушенные со свининой
- Треска со сладким стручковым перцем

- Угорь тушеный
- Хек с горохом и картофелем
- Цоцхали
- Каша с луком и шпиком
- Каша геркулесовая
- Каша гречневая рассыпчатая
- Каша из ячменной муки
- Каша картофельно-крупяная с салом
- Гоми (каша)
- Каша пшенная с творогом
- Каша кукурузная
- Каша рисовая с растительным маслом
- Каша перловая рассыпчатая
- Каша тленная с черносливом
- Каша манная на клюквенном соке
- Ариса (пшеничная каша)
- Каша рисовая с говурмой
- Каша гречневая с грибами
- Каша из саго с изюмом
- Каша селянская
- Каша рисовая молочная
- Суитли шуле (каша рисовая молочная)
- Галушки из ячменной муки
- Галушки
- Клецки резаные
- Клецки мучные
- Клецки литые
- Клецки в горшочке
- Бораки
- Бауксак из пресного теста
- Тортильяс по-ацтекски
- Буцики
- Блины из полбы с грибной начинкой
- Блины яичные
- Блины царские
- ¼Блины на соде
- Блинчики «Неженка»
- Блинчики с вареньем
- Оладьи быстрые
- Оладьи из кукурузной муки
- Оладьи сметанные
- Оладьи с капустой
- Оладьи
- Оладьи из манной крупы

- Пицца «Маргарита»
- Пицца «Времена года»
- Пицца перечная
- Пицца «Маринара»
- Пицца «Карчофи»
- Пицца римская
- Пицца «Наполитана»
- Пицца с ветчиной и маслинами
- Пицца «Мейсон»
- Пицца с итальянскими колбасками
- Пицца с острой свининой и перцем

○ Соусы, заправки и подливки

-
- Основной белый соус
- Соус картофельный
- Соус рыбный
- Соус с кефиром и творогом
- Соус с морковью и редькой
- Соус с репой, чесноком и орехами
- Соус с тыквой и орехами
- Соус из чеснока с мукой
- Соус для фаршированного перца
- Соус карри зеленый тайский
- Соус горчичный холодный
- Соус борта из свежих огурцов
- Соус из красной фасоли мексиканский
- Соус из сморчков
- Соус кумберленд
- Соус зеленый французский
- Соус сациви
- Соус майонез картофельно-творожный
- Соус польский
- Соус серый по-польски
- Соус сливовый (вишневый)
- Соус сацебели
- Соус сухарный
- Соус сырный итальянский
- Соус татарский
- Соус яичный
- Соус со свеклой и пахтой или сметаной
- Соус томатный
- Соус томатный с растительным маслом
- Соус испанский с грибами и вином
- Растительная заправка

- Заправка луковая
- Заправка уксусная
- Заправка имбирная
- Салатная заправка
- Салатная заправка с горчицей
- Соевая заправка
- Креветочная заправка
- Заправка для салатов из морепродуктов
- Заправка салатная с сухарями
- Заправка из кефира
- Заправка с кислым соусом
- Заправка ореховая
- Заправка овощная
- Заправка сметанная
- Заправка с авокадо
- Заправка творожная
- Заправка с красным перцем
- Заправка с соком грейпфрута
- Заправка «Провансаль»
- Майонез с корнишонами
- Майонез с хреном
- Заправка суповая
- Заправка острая с корнишонами
- Заправка из лимона с травами
- Заправка с маринованными овощами
- Заправка гастрономическая
- Заправка французская
- Заправка горчичная
- Заправка горчичная с чесноком
- Заправка экзотическая
- Майонез
- Майонез с желе
- Подлива-сотэ горячая
- Приправа с соусом «Провансаль»
- Подлива луковая
- Подлива с соевым соусом
- Клюквенно-апельсиновая подлива
- Подлива с красным и черным молотым перцем
- Приправа к мясным блюдам
- Подлива луково-морковная
- Приправа к салату
- Приправа томатная нежная
- Приправа с корицей
- Подлива с зеленым луком

- Молочная подлива
- Подлива с сельдереем
- Подлива с каперсами
- Подлива томатная с грибами
- Подлива с красным вином
- Приправа сырная с овощами
- Подлива абрикосовая
- Сметанно-горчичная подлива
- Подлива чесночная
- Подлива томатная с овощами
- Подлива для фаршированных перцев
- Приправа тыквенная
- Приправа шпинатная с эстрагоном
- Подлива молочная для рыбы

○ Десерты

-
- Мороженое воздушное
- Салат фруктовый
- Коктейль из малины с кефиром
- Персики «в мешочке»
- Салат фруктовый индийский
- Персики печеные
- Чимичанги вишневые
- Тыква по-монакски
- Ломтики арбуза фаршированные
- Ананас с белковой пеной
- Омлет десертный нормандский
- «Беседка наслаждений»
- Йогурт клубничный взбитый
- Коктейль из облепихи с кефиром
- Десерт из груш с сыром
- Десерт из слив, яблок и земляники
- Десерт из груш, слив и дыни
- Десерт из яблок и слив
- Десерт из черешни с яблоками
- Десерт из свежих и консервированных фруктов
- Банановые подушечки
- Кисель из клубники
- Фаршированный чернослив со взбитыми сливками
- Взбитые ягоды с молоком
- Апельсины в ванильном соусе
- Туррон по-испански
- Творожная масса (вареная)

- Шарики из дыни в корзине из арбуза
- Шарики из чернослива
- Мусс из мака
- Пышки с маком
- «Монтесума»
- Салат из фруктов с коньяком
- Салат из фруктов смешанный
- Бананы со взбитыми сливками
- Яблоки взбитые
- Батончики творожные
- Кисель из красного вина и варенья
- Пирожки воздушные с лимоном
- Кисель из облепихи
- Кисель из клубники
- Пыннык из ягод (воздушный пирог)
- Суфле апельсиновое
- Пирожные гнутые берлинские
- Полянички (булочки)из творога
- Мусс из манго экзотический
- Пирожные «Картошка» из печенья
- Черешня дюшес
- Омлет-суфле десертный
- Омлет-конфитюр
- Омлет с яблоками
- Халва из манной крупы
- Пончики творожные
- Лепешки «Пикантные»
- Вишни кислые с черным хлебом
- Белки в шоколаде
- Груши в сиропе
- Меренги с шоколадом
- Грецкие орехи с малиной
- Галушки с яблоками
- Палочки с корицей
- Тыква тушеная с яблоками
- Грис-халва
- Запеканка из сухарей
- Кисель из тыквы
- Грис-халва с орехами
- Мороженое японское чайное
- Любовный
- Пудинг золотой пшеничный
- Сырники сладкие
- Пудинг фруктово-ягодный

- Сырники с киселем
- Клюква в сахаре
- Яблоки печеные
- Палочки ореховые
- Творожники с картофелем
- Творожники с сахаром
- Австрийский шоколад
- «Шоколадная маркиза»
- Тыквенный кисель с яблоками
- Торт бутербродный
- Халва из манной крупы по-молдавски
- Чернослив с орехами
- Шарики ананасовые
- Миндальные «бублики»
- Шарики сырные по-черногорски
- Хворост по-молдавски
- Хворост, кудри, розанчики
- Чуррос
- Яблоки с ромом и карамелью
- Хрустящий арахис
- Засахаренные грецкие орехи
- Сливки, взбитые с фруктами
- Крем английский
- Крем ванильный
- Печенья сырные в виде животных
- Кекс с черносливом и изюмом
- Кекс апельсиновый

○ Напитки и коктейли

-
- Какао с мороженым
- Напиток освежающий из вишен
- Яйцо с молоком
- «Банановый эг-ног»
- Коктейль из малины с кефиром
- Лимонад
- Бал (сладкий напиток)
- Кофе по-арабски
- Кофе по-бразильски
- Кофе по-парижски
- Чай с шалфеем
- Чай с морковью и шиповником
- Напиток яблочный с черноплодной рябиной
- Напиток из шиповника
- Коктейль из облепихи с кефиром

- Напиток из яблочного сока
- Напиток винно-медовый газированный «Тинерце»
- Какао с белком и желтком
- Атканчай
- Напиток клюквенный
- Напиток яблочный с черноплодной рябиной
- Напиток с листьями брусники
- Напиток с цветками одуванчика
- Напиток из свеклы
- Ширчой (чай с молоком)
- Лимонад лиметтовый
- Куурма чай
- Компот из слив
- Карибский фруктовый коктейль
- Щербет гранатовый
- Чай «Лесная сказка»
- Чай из зверобоя и листьев малины
- Чай с листьями и цветами липы
- Чай душистый
- Чай ароматный
- Горячий шоколад «Австралийский»
- Чай ягодный
- Напиток из лимона с сушеной малиной
- Напиток из лимонов
- «Абсолют-калуд»
- «Абсолют-лимонад»
- «99»
- Грог с лимонным соком
- Медовый грог
- «Паризьен»
- «Звезда Москвы»
- «Микадо»
- «Наглая обезьяна»
- «Негрони»
- «Мартини сухой»
- «Манхэттен»
- «Авиапочтовый особый»
- «Джон Коллинз»
- «Зелень Ямайки»
- «Освежающий виски»
- «Роб Рой»
- Грог «Молочный» (с чаем)
- «Белый»

- «Абрикосовый физ»
- «Северный ветер»
- «Ананасовая чаша»
- «Кампари-сек»
- «В поисках утраченного апельсина»
- «Отвертка»
- «Бакарди»
- «Экзотик блю»
- «Ла-Манш»
- «Лосиное молоко»
- «В постели»
- «Весна любви»
- «Шейкерато»
- «Флорадора»
- «Текиловый восход»
- «Цитрусовый»
- «Красный» глинтвейн
- «Нектар»
- Глинтвейн с портвейном
- Глинтвейн с яблоками
- Глинтвейн чайный

○ Приложение
- Овощные медальоны в беконе
- Салат-закуска из свежих огурцов и редиса
- Салат по-молдавски
- Салат из крабовых палочек с овощами
- Ветчинно-колбасное ассорти
- Омлет с грибами и маслинами
- Картофель, запеченный с пармезаном
- Грибы с яйцами и сыром

Автор-составитель И. А. Михайлова
1000 рецептов на скорую руку

Предисловие

«Какой русский не любит быстрой еды?»
Почти по Гоголю

Сегодня именно так, по-современному, можно было бы перефразировать гоголевский вопрос. Да, конечно, к еде «на скорую руку» мы относимся с видимым пренебрежением, примерно как к «быстрому сексу». Но глупо отрицать: время от времени все делают это. И большинство даже научилось получать удовольствие от такой пищи.

Свидетельством этому является процветание различного рода хот-дожных, шаурменных и прочих фаст-фудов.

Здоровое питание — это, наверное, последнее, с чем ассоциируется быстрая еда. Быстро — да. Дешево — безусловно. Но чтобы еще и полезно — это уже перебор!..

Единственный выход из положения — попытаться свести к минимуму неприятные последствия такой еды. На самом деле все не так страшно — возможны и более оптимистичные варианты.

Стоит приложить немного усилий и времени, чтобы обед на скорую руку оказался не таким уж и вредным для желудка и фигуры.

Понятно, что постоянные торопливые перекусы чипсами, шоколадными батончиками и хот-догами неизбежно приведут к неприятностям. Обратите лучше внимание на полезные продукты, которыми можно быстро насытиться. Если время от времени заменять ими обед, ничего ужасного не произойдет. Но, право, лучше потратить 20 минут на готовку для себя любимого.

Для нормального пищеварения очень важна эмоциональная

уравновешенность и физическая расслабленность организма во время еды. Нервозность и суетливость приводят к тому, что перестает выделяться желудочный сок и замедляется перистальтика, пища застаивается, начинает бродить, а это приводит к дискомфорту. Прибавьте и то, что плохо пережеванные продукты с трудом усваиваются даже «без эмоций». Так что если у вас есть немного времени, стоит приготовить по быстрому рецепту одно блюдо и съесть его не торопясь.

Это, скорее всего, больше понравится желудку, чем масштабный обед, принятый «на бегу».

Предлагаемая кулинарная книга содержит около 1300 рецептов различных блюд. Но любой из них можно максимально воплотить в жизнь не более чем за 30 минут.

Быстрые рецепты помогут любому, даже мало знакомому с кулинарным искусством приготовить вкусно пишу после напряженного рабочего дня, когда трудно выделить много времени на покупки и приготовление блюд. Технология их приготовления в основном элементарная.

Большинство рецептов приводятся с учетом использования самых простых продуктов, имеющихся в магазинах и на рынках.

Но вместе с тем в некоторые рецепты входят продукты, которые до недавнего времени считались экзотическими (например, мидии, некоторые редкие фрукты, приправы и др.), но теперь они постепенно завоевывают популярность. Такие рецепты могут весьма пригодиться, если вы хотите угостить гостей.

Наряду с широким выбором блюд русской кухни в книге приводятся также кулинарные изделия других стран. Сегодняшние быстрые рецепты принадлежат к совершенно разным кулинарным традициям: индийской, немецкой, итальянской и даже британской.

Книгу дополняют также 2 раздела с рецептами блюд, приготавливаемых с помощью современных кухонных «помощниц»: микроволновки и пароварки. Эти электроприборы есть почти на каждой кухне. Они обеспечивают минимальную затрату времени и сил на кухне, а также позволяют сделать пищу разнообразной и полезной для здоровья. Рецепты быстрого приготовления блюд для них выбраны в соответствии с режимами, указанными в инструкциях по эксплуатации.

Попробуйте начать утро понедельника не с бутербродов и сосисок, а приготовьте что-нибудь изысканное, например омлет по-болгарски. Времени потратите столько же, ровно 10 минут. На работу не опоздаете.

Приятного вам аппетита на скорую на руку!

Закуски и салаты

Закуски призваны возбуждать аппетит. Их отличает острый вкус и ароматный запах. Закусками принято считать то, что подается перед обедом для возбуждения аппетита, то есть та часть праздничного стола, которая предшествует основному «коронному блюду». Ни в будни, ни в праздники не обойтись и без салатов. Готовьте и храните салаты в эмалированной, керамической или стеклянной посуде.

Бутерброд с солеными огурцами и яйцом

2 ломтика хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла (или маргарина), 1 яйцо, 2 ст. ложки нарубленных маринованных (или соленых) огурцов, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, ¼ ч. ложки перца, 1 ст. ложка тертого сыра.

Ломтики белого хлеба намазать маслом. Сваренные вкрутую яйца, соленые огурцы и луковицу нарубить, перемешать и заправить майонезом. На каждый бутерброд горкой выложить подготовленную смесь и посыпать тертым сыром.

Запекать в разогретой духовке 2–3 мин.

Время приготовления — 5 мин.

Сырный бутерброд с ветчиной

2 ломтика хлеба, 15–20 г сливочного масла (или маргарина), 2 тонких ломтика жирной ветчины, 25 г сыра.

Ломтики хлеба удлиненной формы намазать тонким слоем масла (маргарина). На каждый положить по тонкому ломтику жирной ветчины, сверху посыпать красным (не жгучим) перцем и накрыть ломтиком сыра.

Положить бутерброд на тарелку, покрытую фольгой, и готовить в духовке 1–2 мин. Пока сыр и ветчина немного оплавятся.

Ветчину можно класть на бутерброд также мелко нарезанную и перемешанную с тертым сыром.

Время приготовления — 5 мин.

Бутерброды с помидорами по-южнорусски

100 г пшеничного хлеба, 100 г помидоров, 30 г тертого сыра, 20 г сливочного масла.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см и смазать маслом. Сверху уложить кусочки помидоров, посыпать тертым сыром и готовить в разогретой духовке 2–3 мин.

Время приготовления — 5 мин.

Открытый бутерброд с грудинкой

1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика грудинки, 2–3 кружка помидора, 1 ч. ложка тертого сыра.

На длинный тонкий ломтик хлеба положить, чередуя, тонкие ломтики грудинки и помидора. Посыпать все тертым сыром. Уложить на противень и готовить 2–3 мин.

Время приготовления — 5 мин.

Бутерброд с морковью и сыром

2 куска хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г моркови, 25 г тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, соль по вкусу.

Кусочки белого хлеба удлиненной формы поместить на противень в духовку и подсушить 1–2 мин. Ломтики намазать маслом и выложить в ряд разрезанную вдоль на 4 части вареную морковь. Посыпать смесью из сухарей и тертого сыра, а также рубленым зеленым луком.

Готовить бутерброд еще 1–2 мин.

Время приготовления — 5 мин.

Бутерброд с килькой

1 ломтик черного хлеба, ½ ст. ложки сливочного масла, 2 кильки пряного посола, 4–5 колечек репчатого лука, 1 ч. ложка рубленой зелени.

Кильки выпотрошить, удалить голову и плавники. Удлиненный ломтик черного хлеба (ржаного или столового) намазать сливочным маслом, сверху положить кильки, а на них — колечки репчатого лука. Выложить на противень и готовить в разогретой духовке 2–3 мин.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Время приготовления — 5 мин.

Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами

100 г пшеничного хлеба, 10 г сливочного масла, 20 г маринованной рыбы (филе), 20 г соленых или маринованных грибов, 10 г сыра или брынзы, зелень петрушки.

Ломтики хлеба (без корочки) намазать маслом. Рыбу накрошить и смешать с крупно нарезанными грибами и луком. Смесь заправить красным перцем и душистым перцем, равномерно нанести ее на ломтики хлеба, а сверху положить по ломтику сыра. Подготовленные бутерброды поместить на смазанный маслом противень и запечь в духовке при сильном нагреве 4 мин.

Подавать, украсив измельченной петрушкой, с белым вином или вермутом с содовой водой.

Время приготовления — 10 мин.

Канапе с анчоусами

500 г хлеба, 50 г сливочного масла, 200 г анчоусов, 40 г каперсов, 100 г майонеза, 90 г оливок.

Из белого хлеба вырезать фигурки в виде ромбов или круглой формы и нанести на них слой масла. Мелко нарубленные анчоусы перемешать с рублеными каперсами, полученную смесь уложить на середину смазанного маслом кусочка хлеба.

Украсить майонезом, который выпускают из бумажного конверта. Сверху положить половинки оливок.

Время приготовления — 10 мин.

Тостики креветочные

30 г свиного сала, провернутого в мясорубке, 200 г очищенных креветок, провернутых в мясорубке, ¼ ч. ложки соли, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 слегка взбитый яичный белок, белый перец, 3 тонких квадратных ломтика белого хлеба без корок, 130 г кунжутных зерен, 2½ стакана растительного масла.

Смешать сало, креветки, соль, кукурузную муку и яичный белок. Приправить белым перцем. Намазать полученной массой ломтики хлеба и посыпать сверху толстым слоем зерен кунжута. Вдавить кунжут и разрезать каждый ломтик на 4 треугольника. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, слегка убавить огонь и осторожно опустить треугольники намазанной стороной вниз. Пожарить в течение 2–3 мин до золотистого цвета. Обсушить на абсорбирующей кухонной бумаге. Подавать горячими.

Время приготовления — 15 мин.

Бургер повседневный

2–3 помидора, 2–3 готовые котлеты, 3 ломтика сыра, 2 ст. ложки кетчупа, 1 луковица, зелень петрушки и сельдерея.

В сдобной булочке сделать несколько параллельных надрезов и вложить в них нарезанные тонкими ломтиками котлеты, сыр, слегка обжаренные кольца лука, нарезанные помидоры.

Подавать к столу с соусом барбекю.

Время приготовления — 15 мин.

Тосты турецкие

4 тоста, 1 ст. ложка майонеза для салата (50 % жирности), 200 г копченой грудки индейки, 8 штук мягкого чернослива, 4 куска сыра «Хаварти» (150 г), 2 ломтика бекона, 2 ч. ложки брусничного конфитюра.

Духовку разогреть до 225 °С или включить электрогриль. Тосты намазать майонезом и положить сверху грудку индейки, плотно прижать. Чернослив разрезать пополам, каждую половинку еще на 4 части и положить на ломтики индейки. На каждый тост положить по ломтику сыра и поставить запекать в духовку или гриль на 5–8 мин, пока сыр не расплавится. Кусочки бекона разрезать пополам и поджарить на сухой сковороде до коричневой корочки, дать жиру стечь. Тосты положить на тарелки, на них — по кусочку бекона и полить брусничным конфитюром.

Турецкие тосты подавать горячими. В качестве гарнира к этому блюду подать соленья, кисло-сладкие огурцы, кукурузу или свеклу в пряном маринаде.

Время приготовления — 20 мин.

Сандвич по-итальянски

400 г хлеба, 200 г колбасы или ветчины, 150 г сливочного масла, 100 г острого твердого сыра, 180 г помидоров, горчица, соль.

Булку нарезать тонкими ломтиками и слегка смазать их сливочным маслом с обеих сторон. Сложить ломтики попарно, положив между ними кусочки колбасы, смазанный горчицей ломтик сыра, кружочек помидора и обжарить с обеих сторон на сковороде под крышкой, придавив грузом.

Подать горячими с салатом.

Время приготовления — 20 мин.

Итальянский особый сандвич

½ ч. ложки сливочного масла, 1 кусок белого или черного ржаного хлеба, 2–3 листика салата, 2 ломтя ветчины, 2–3 тонких ломтика сыра, 2–3 ломтика помидора, 2–3 черные или зеленые оливки, ½ ч. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки нарезанного свежего базилика, перец, веточки базилика.

Намазать хлеб маслом и положить сверху листья салата. Свернуть ломти ветчины в виде остроугольного конуса и уложить с краю сандвича поверх листьев салата. Проложить ломтики сыра кружками помидора и положить все это на свободный край сандвича. Середину украсить оливками. Полить сыр и помидоры оливковым маслом и посыпать нарезанным базиликом.

Поперчить сандвич и украсить веточками базилика.

Время приготовления — 20 мин.

Савдвич с селедкой по-датски

1½ ст. ложки сливочного масла, 1 кусок белого или черного ржаного хлеба, 3–4 небольших листика салата-латука, соль, перец, 1 рольмопс (или кусочек селедки), ¼ неочищенного твердого яблока, нарезанного тонкими ломтиками и с удаленной сердцевиной, 2 ч. ложки лимонного сока, кружочки репчатого лука, 1 долька лимона, веточки укропа.

Намазать хлеб маслом и обернуть его в листья салата. Посыпать солью и перцем. Положить рольмопс в центр сандвича. Полить ломтики яблока лимонным соком и расположить их вокруг рольмопса. Положить сверху кружочки лука, лимон, украсить зеленью укропа.

Вместо яблока можно использовать нарезанный кружочками красный или зеленый перец. Подойдут также и листья других сортов салата.

Время приготовления — 20 мин.

Сандвич с китайским салатом

200 г нарезанного тонкими ломтиками свиного филе, 3 ч. ложки кунжутного масла, 2 толченых зубчика чеснока, 2,5 см очищенного и очень мелко нарезанного свежего имбирного корня, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, перец, 2 ст. ложки кукурузного масла, 4 перышка зеленого лука, нарезанного под углом, ½ нарезанного тонкими ломтиками красного перца (без семян), 12 маленьких фасолин (бобов), 1 французский батон, 2 ст. ложки сливочного масла, листья салата, нарезанные аккуратными полосками, 100 г нарезанных стручков зеленой фасоли, цветки зеленого лука, ломтики красного перца.

Положить в отдельную посуду ломтики филе, добавить 2 ч. ложки кунжутного масла, имбирь, чеснок и соевый соус, посыпать солью и перцем и хорошенько перемешать. Нагреть в сковороде кукурузное масло, выложить туда мясную смесь и слегка обжарить в течение 4–5 мин. Добавить зеленый лук, красный перец, бобы и снова обжарить все в течение 2–3 мин. Снять с огня и держать в тепле.

Разрезать вдоль французский батон, снять верхнюю часть. Нижнюю часть разрезать пополам и намазать маслом. Для придания сандвичу устойчивости срезать тонкий слой корочки снизу (верхнюю половину батона можно использовать для другого сандвича).

Положить на хлеб листья салата, нарезанные полосками, затем стручки фасоли. Сверху выложить горячую мясную смесь и полить остатками кунжутного масла.

Украсить зеленым луком и ломтиками красного перца. Подать сразу.

Время приготовления — 20 мин.

Канапе с анчоусами по-испански

100 г пшеничного хлеба, 30 мл анчоусного масла, 30 г анчоусов, 20 г сладкого перца, 20 г каперсов, 20 г майонеза, маслины.

На круглые гренки намазать слой анчоусного масла. Затем перемешать мелко нарубленные анчоусы, печеные очищенные стручки красного перца и измельченные каперсы, прибавить майонез, перемешать.

Полученной смесью намазать гренки, хорошо заглаживая поверхность. Украсить половинкой маслины с ободком из мелко нарезанной петрушки.

Время приготовления — 20 мин.

Бутербродная масса из ветчины

100 г тамбовского окорока, 10 г горчицы, 10 г масла, 2 яйца, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца пропустить вместе с ветчиной через мясорубку.

К полученной массе добавить масло, горчицу, соль, перец и тщательно растереть.

Время приготовления — 20 мин.

Сандвич по-чешски

1 батон, сливочное масло, 300 г ветчины.

Для салата: 1 яблоко, 2 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 3 вареные картофелины, зеленый салат, майонез, соль по вкусу, сахар, перец, зелень.

Разрезать батон пополам, намазать маслом. Сверху толстым слоем положить салат, приготовленный из овощей, яблок и зелени. На салат положить ломтики ветчины и закрыть другой половиной батона. Завернуть в фольгу или полиэтиленовый пакет и положить в холодильник, чтобы пропитался.

Перед подачей на стол разрезать на равные по размеру сандвичи.

Время приготовления — 25 мин.

Сандвич с ореховой пастой

100 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 200 г грецких орехов (ядра), 50 г майонеза, 3–4 зубчика чеснока, длинная белая булка, соль и перец.

Чеснок, орехи и сыр пропустить через мясорубку с мелкой паштетной решеткой. Добавить масло, соль, майонез и перец, все тщательно перемешать. Взять булку, разрезать вдоль, обе половинки намазать сливочным маслом. На нижнюю половинку булки уложить слой ореховой пасты (1,5–2 см толщиной), накрыть верхней половинкой, слегка прижать, подровнять края ножом. Выдержать бутерброд в холоде.

Перед подачей нарезать сандвичи толщиной 1,5–2 см.

Время приготовления — 25 мин.

Сандвич с мясным паштетом по-американски

1 батон хлеба, 250 мл молока (или сливок), 3 неполные ст. ложки муки, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки горчицы, 3–4 ст. ложки сока лимона, 500 г мелко нарезанного жареного или вареного мяса, петрушка или сладкий перец.

Желтки, молоко и муку перемешать со сливочным маслом и специями и поставить на паровую баню до загустения. Когда смесь остынет, смешать ее с мясом и остальными продуктами и сбрызнуть соком лимона.

Этой массой намазать ломтики хлеба и сложить их вместе.

Время приготовления — 25 мин.

Тосты с печеночным паштетом и грушами

4 тоста, 4 половинки консервированных груш, 4 кусочка утиного печеночного паштета (по 50 г), 4 ч. ложки брусничного конфитюра, 4 кусочка сыра «Честер» (100 г), 2 ломтика бекона (25 г), 1–2 веточки петрушки.

Духовку разогреть до 200 °С. Приготовить тосты. Вынуть груши из компота и дать стечь. Тосты намазать паштетом. В центр тостов положить по 1 ч. ложке брусничного конфитюра и сверху уложить половинку груши. С сыра снять пленку и положить его на грушу. Тосты запекать на среднем уровне духовки 8 мин, пока сыр не расплавится. Ломтики бекона поджарить на сухой сковороде с двух сторон до образования коричневой корочки. Петрушку помыть и обсушить.

Тосты с беконом и петрушкой подавать горячими.

Время приготовления — 25 мин.

Сандвичи испанские

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 луковицы, 4 крупных стручка сладкого перца, сок ½ лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ч. ложки молотого красного перца, 4 ломтика сыра, сахар, перец.

Лук и сладкий перец колечками потушить в масле до мягкости, прибавив немного воды. Приготовить маринад из сока лимона, кетчупа, сахара, соли, перца и оставить в нем на ночь тушеные лук и перец. Обжарить ломтики хлеба, положить на них выдержанные в маринаде лук и перец, сверху положить по ломтику твердого сыра.

Готовые сандвичи слегка запечь в духовке до расплавления сыра.

Время приготовления — 30 мин.

Батон с начинкой

1 батон, 150 г сливочного масла, 100 г колбасы холодного копчения, 100 г вареного мяса, 100 г твердого сыра, 2 зеленых перца, 2 помидора, горчица, 3 яйца, соль, измельченный хрен.

Батон разрезать пополам и отделить мякиш длинным ножом. Копчености, сыр, вареные яйца, перец и помидоры нарезать маленькими кусочками. Отдельно растереть масло с хреном и горчицей. Затем добавить острую смесь в приготовленные продукты и тщательно преремешать. Если возникнет необходимость, можно добавить мякиш батона, нарезанный кубиками. Получившейся начинкой наполнить батон. Батон положить в холодильник, чтобы затвердел.

Перед подачей на стол нарезать.

Время приготовления — 30 мин.

Ассорти «Дойна»

50 г огурцов, 50 г помидоров, 30 г сладкого стручкового перца, 20 г зеленого лука, 3 г зелени, 30 г брынзы, 20 г сливочного масла, 30 г пищевого льда.

Подготовленные овощи уложить на тарелку, рядом поместить кусочек масла, брынзу, украсить зеленью и обложить кусочками пищевого льда.

Время приготовления — 5 мин.

Салат красоты

3 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 стакан молока (или кефира, или кипяченой воды), 1 ч. ложка меда, 1 тертое яблоко (или горсть свежих ягод), 1 ст. ложка грецких орехов (или очищенных семечек).

Основу готовить с вечера: овсяные хлопья залить молоком комнатной температуры (или кефиром, или кипяченой водой). Утром, перед употреблением, в смесь добавить 1 ч. ложку меда, тертое яблоко (или горсть ягод) и 1 ст. ложку орехов или семечек. Содержит полный дневной набор витаминов.

Время приготовления — 5 мин.

Зеленый салат с яйцом

150 г зеленого салата, 5 вареных яиц, 4 ст. ложки растительного масла, 1 красный перец.

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать кубиками, оставив 1 яйцо для украшения. Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать, смешать с яйцами, соединить с маслом, заправить по вкусу солью, сахаром, украсить кружочками из яиц, красным перцем.

Время приготовления — 10 мин.

Зеленый салат

Большой пучок обыкновенного зеленого салата или салата-латука, маленький пучок зеленого лука и зеленого чеснока, зелень петрушки и укропа, 1 ч. ложка меда, сок ½ лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г зеленых оливок.

Всю зелень тщательно вымыть и достаточно мелко нарезать. Все, кроме чеснока, смешать. Добавить мед, растительное масло, лимонный сок и мелко нарезанные оливки. Добавить нарезанную зелень чеснока и все тщательно перемешать.

Выложить готовый салат в салатницу и украсить целыми небольшими листочками салата и оливками.

Время приготовления — 10 мин.

Салат диетический

200 г цветной капусты, 200 г брюссельской капусты, 1 пучок лука-шалота, 1 стручок сладкого перца, ½ стакана шампиньонов, 1 луковица, 3 редиски, 1 пучок кудрявой петрушки, 1 пучок сельдерея, 1 пучок зеленого салата, соль.

Цветную и брюссельскую капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко нарубить, соединить с отварными мелко нарезанными шампиньонами, нарезанными луком, редисом, перцем, луком-шалотом. Зелень петрушки, сельдерея, салата нарезать, перемешать с остальными компонентами.

По желанию салат можно заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

Время приготовления — 15 мин.

Салат «Бахар»

3–4 картофелины, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 4–6 редисок, ½ стакана сметаны, петрушка, кинза, укроп, соль, перец.

Сваренный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник сложить чередующимися слоями картофель, огурцы, помидоры, редиску, посыпать солью, перцем, полить сметаной (сметану можно подать отдельно), сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана. Украсить зеленью.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из баклажанов

120 г баклажанов, 30 г помидоров свежих, 30 г перца стручкового, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ч. ложки уксуса, соль, перец.

Испеченные на сильном огне и очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезать. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и растительным маслом.

Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из клюквы

2–3 стакана клюквы, 1–2 моркови или ½ брюквы, 1–2 репы, 1 корень сельдерея, сахар.

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. Добавить тертую морковь, брюкву, репу, сельдерей. Все перемешать.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из квашеной капусты с орехами

1 кг квашеной капусты, 100 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 25 г кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, укроп.

Капусту мелко нарубить на доске и отжать. Сок слить в отдельную посуду и добавить туда пропущенные через мясорубку орехи, чеснок, хмели-сунели, кинзу и нарубленную капусту. Все тщательно перемешать и посыпать нарезанным укропом. Подавать, охладив.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из эндивия и мандаринов

1 кочан салата эндивия, 1 упаковка сливочного йогурта (150 г), 1 ч. ложка неострой горчицы, 1 ст. ложка жидкого меда, 2 ст. ложки лимонного сока, 40 г семечек подсолнечника, 4 мандарина.

Салат эндивий очистить и нарезать узкими полосками. Тщательно промыть (он часто бывает в песке) и хорошо обсушить. Смешать йогурт с горчицей, медом и лимонным соком до получения соуса. Полить эндивий соусом, смешать с половиной семечек и разложить на 4 тарелки. Оставшимися семечками посыпать салат. Мандарины очистить, разделить на дольки, сняв тонкие пленочки, или нарезать кусочками.

Украсить ими тарелки с салатом.

Время приготовления — 15 мин.

Салат «Аматор»

4 моркови, 4 яблока, 4 шт. ядер грецких орехов, 4 ст. ложки сметаны, 80 г тертой брынзы, 4 веточки зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить сметану, тертую брынзу, растертые ядра грецких орехов, соль. Все осторожно перемешать. Массу выложить в салатник горкой, украсить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки и укропа.

Время приготовления — 15 мин.

Салат «Ассорти»

100 г консервированной кукурузы, 40 г брынзы, 100 г ветчины, 50 г маслин, 50 г китайской капусты, 25 г майонеза.

Нарезать мелко ветчину, брынзу. Разрезать маслины. Смешать маслины, сладкую кукурузу, нарезанную капусту, ветчину, брынзу. Добавить майонез. Все тщательно перемешать. Салат украсить зеленью.

Время приготовления — 15 мин.

Салат белковый

1 кустик салата, 2–3 редиса, 1 помидор, 1 яйцо или 100 г творога (или 50 г тертого сыра), 1 огурец, лук, чеснок.

Салат, редис, помидор, огурец, лук и чеснок мелко нарезать, добавить яйцо или творог (или сыр). Заправить лимонным соком, сметаной или майонезом.

Время приготовления — 15 мин.

Овощной салат

4–5 помидоров, 1 луковица, 1 огурец, 1 сладкий перец, уксусная заправка.

Помидоры, огурцы, лук и сладкий перец нарезать кружочками.

Перед подачей залить уксусной заправкой.

Время приготовления — 15 мин.

Деревенский салат

2 пучка салата, 6 помидоров, ½ огурца, пучок лука-батуна, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени мяты, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени орегано, 2 ст. ложки оливкового масла, 6 ч. ложек лимонного сока, соль, перец, 200 г брынзы, 12 маслин.

Вымыть и обсушить салат. Нарезать поперек, красиво разложить на блюде. Нарезать томаты на четвертинки и положить на салат. Провести по срезу огурца вилкой, чтобы получились бороздки, затем нарезать и положить верхним слоем. Покрошить лук-батун, посыпать блюдо мятой и орегано. В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, соль, перец. Полить смесью салат. Нарезать брынзу кубиками и украсить салат маслинами. Сразу подать.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из овощей и фруктов

30 г яблок, 40 г апельсинов, 20 г картофеля, 40 г моркови, 30 г огурцов, щепотка лимонной кислоты, 1 лимон, 20 г майонеза, сахар по вкусу.

Отварные картофель, морковь, а также яблоки, апельсины и огурцы очистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать.

Уложить горкой в салатник и украсить дольками фруктов.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из огурцов и помидоров

4 помидора, ½ огурца, 1 пучок лука-батуна, 1 пучок портулака или водяного кресса, 1 ч. ложка мелко нарезанной мяты, 1 ч. ложка мелко нарезанного фенхеля, 3½ ст. ложки оливкового масла, 6 ч. ложек лимонного сока, соль, перец, разрезанные пополам оливки.

На 1 мин залить помидоры кипятком, слить воду, на 1 мин положить в холодную воду. Снять кожицу и порезать. Почистить огурец, порезать и вместе с нарезанным луком-батуном добавить к помидорам.

Разделить портулак или водяной кресс на маленькие веточки. Положить в салат. Смешать мяту, фенхель, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец.

Полить салат этой смесью и подать, украсив разрезанными пополам оливками.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из лука с маслинами

60 г маринованного лука, 46 г маслин, 10 г растительного масла, зелень петрушки или салата, соль.

Маринованный лук и маслины, нарезанные соломкой, перемешать и заправить растительным маслом.

Посолить, украсить зеленью петрушки и маслинами.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из маринованного перца с картофелем

90 г маринованного красного перца, 90 г картофеля, 1 яйцо, 10 г зеленого лука, 15 г зеленого салата, 10 г горчицы, соль.

Отварной очищенный картофель и маринованный перец нарезать мелкими кубиками, добавить шинкованный салат и зеленый лук, заправить горчицей, украсить яйцом и луком.

Время приготовления — 15 мин.

Салат деревенский русский

2 помидора, 1 огурец, 100 г шампиньонов, 4 листа зеленого салата, растительное масло, соль, петрушка.

Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Шампиньоны отварить и разрезать пополам. На тарелку уложить листы салата, сверху перемешанные и заправленные растительным маслом и небольшим количеством соли огурец, помидоры и шампиньоны. Перед подачей украсить блюдо петрушкой и шампиньонами.

Время приготовления — 15 мин.

Салат закусочный

1 редька, 1–2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, ½ ст. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты или лимонного сока, зелень укропа, соль.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить разведенную лимонную кислоту или лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанными зеленым луком и укропом, полить сметаной.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из перца с яблоками

4–6 стручков сладкого перца разного цвета, 1 веточка зелени кинзы, 1 веточка петрушки, 2 крупных яблока, укроп, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки салатной заправки или майонеза.

Стручки перца вымыть, срезать верхушки, удалить семена. Перец и головку репчатого лука нарезать тонкими кольцами, добавить нарезанные мелкими кубиками или ломтиками яблоки, заправить растительным маслом с лимонным соком или майонезом, смешать.

Украсить блюдо кольцами перца вперемешку с кольцами лука, посыпать мелко нарубленной зеленью, сбоку положить 1–2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный вид.

При желании луковицу можно заменить чесноком.

Время приготовления — 15 мин.

Салат грибной с картофелем

300 г соленых маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4–5 картофелин, 1 соленый огурец, ½ кг квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50– 100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, перец сладкий, 2 ст. ложки растительного масла.

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать, смешать с маслом, заправить солью, сахаром, горчицей и украсить зеленью.

На салат положить тонкие нарезанные кружочки перца.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из помидоров (русская кухня)

3 крепких помидора, 3 соленых огурца, 1 небольшая луковица.

Для заправки: 2/3 стакана оливкового масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка сахара, 2–3 зубчика измельченного чеснока.

Помидоры и огурцы нарезать крупными кусками, добавить нарезанный кольцами лук. Залить заправкой.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из помидоров с авокадо

1 большое авокадо, по 1 ч. ложке оливкового масла и лимонного сока, 30 г нарезанной вареной ветчины, соль, перец, 4 больших листа салата-латука, 4 тонко нарезанных ломтиками средних помидора, 4 веточки свежего кориандра для украшения.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в кастрюльку. Добавить масло, лимонный сок и ветчину. Посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Выложить сервировочное блюдо листьями салата. Сверху поместить помидоры и выложить на них смесь из авокадо. Украсить кинзой.

Время приготовления — 15 мин.

Салат по-аргентински

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 250 г майонеза.

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скороварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 мин. Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из яблок с хреном

130 г яблок, 25 г хрена, 25 г сметаны, 5 г сахара, 3 г соли.

Яблоки натереть на крупной терке, хрен — на мелкой. Смешать со сметаной, заправить сахаром и солью.

Время приготовления — 15 мин.

Салат мельничный

1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 100 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка уксуса, 10 г оливкового масла, зелень петрушки, укроп, соль.

Сладкий стручковый перец нарезать соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Огурцы очистить и нарезать кружочками.

Репчатый лук нарезать кольцами, смешать с солью и залить холодной водой для удаления горечи. Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укроп, посолить и заправить уксусом и оливковым маслом.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из помидоров по-арабски

110 г помидоров, 20 г маслин, 1 г лимонной кислоты, 1 лимон, 25 г зеленого лука, 10 г оливкового масла, соль.

Помидоры нарезать дольками, уложить горкой в салатник, посолить, полить разведенной лимонной кислотой, по бокам положить маслины и зеленый лук.

Полить оливковым маслом. Сверху положить дольки лимона.

Время приготовления — 15 мин.

Салат легкий

400 г капусты, 2 помидора, 100 г сухарей с острым вкусом, майонез.

Тонкой соломкой нашинковать капусту и помидоры.

Перед подачей на стол всыпать сухари и заправить майонезом.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из сыра

200 г сыра, 1–2 зубчика чеснока, 3 яйца, 3–4 ст. ложки майонеза.

Сыр, яйцо натереть на терке, чеснок мелко нарезать или натереть на терке.

Все продукты смешать, заправить майонезом.

Время приготовления — 15 мин.

Салат словацкий

2 плавленых сырка, 150 г белых сухариков, 1 морковь, майонез.

Сырки и часть сырой моркови натереть на крупной терке. Оставшуюся морковь натереть на мелкой терке. Смешать сырки, морковь и сухарики.

Перед подачей на стол заправить майонезом.

Время приготовления — 15 мин.

Салат по-египетски

100 г бананов, 100 г корня сельдерея, 100 г яблок, 50 г помидоров, 70 г зеленого салата, 70 г майонеза, зелень.

Бананы вымыть, разрезать на две половинки, аккуратно вынуть мякоть и нарезать ее соломкой. Сельдерей, яблоки, салат очистить, нарезать соломкой.

Помидоры нарезать ломтиками. Все продукты перемешать, добавляя майонез. Салат украсить листьями салата и ломтиками помидоров.

Время приготовления — 15 мин.

Греческий салат

½ нарезанного кочана салата, несколько нарезанных листьев шпината, 3 нарезанных ломтиками помидора, ½ разрезанного вдоль, а затем нарезанного тонкими ломтиками огурца, ½ нарезанного кольцами сладкого лука, 1 нарезанный кольцами сладкий зеленый перец (без семян), 200 г нарезанного кубиками сыра, 12 маслин, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого майорана.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец.

Положить салат, шпинат, помидоры, огурец, лук и перец в миску. Сверху положить кусочки сыра, маслины, посыпать майораном.

Приготовить приправу, полить салат и подать на стол.

Время приготовления — 20 мин.

Салат по-сербски

100 г маринованного перца, 1 помидор, 2 небольших свежих огурца, 1 соленый огурец, 25 г лука зеленого, ½ головки репчатого лука, 10 г масла оливкового, зелень, красный молотый перец, соль.

Маринованный перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры — ломтиками. Лук репчатый и зеленый нашинковать.

Все перемешать, заправить оливковым маслом, посолить, посыпать красным молотым перцем, уложить горкой в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Весенний салат

100 г зеленых (или консервированных) стеблей спаржи, 100 г зеленых листьев щавеля без черешков, 100 г молодых листьев одуванчика (или шпината), 60 г арахиса, 60 г очищенных семечек, 60 г ядер кедровых орешков, 30 г меда, 2 ст. ложки растительного масла (лучше арахисового).

Спаржу вымыть и нарезать небольшими кусочками. Вымыть и мелко нарезать листья щавеля и одуванчика. Измельчить орехи.

Все составляющие салата перемешать и красиво выложить в тарелку.

Время приготовления — 20 мин.

Салат «Бархатный»

1 вареная свекла, 2 горсти чернослива, ½ стакана ядер грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Чернослив обдать кипятком, вынуть косточки и мелко нарезать. Свеклу натереть на терке, орехи измельчить ножом или на терке. Чеснок также натереть на терке.

Все продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из листьев одуванчика

150 г листьев одуванчика, 30 г изюма, 10–15 г сахара, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль.

Листья одуванчика перебрать, крупно нашинковать, ошпарить, откинуть, охладить и положить в глубокую посуду.

Добавить промытый изюм без плодоножек, сахарный песок, соль, сметану, все перемешать, поставить на 10–15 мин на холод. Сверху положить яйцо.

Время приготовления — 20 мин.

Салат «Андалузский»

240 г помидоров, 200 г огурцов, 160 г редьки, 120 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, петрушка, укроп, черный молотый перец, соль.

Взять овощи (помидоры, огурцы, редьку и лук), мелко нарезать (можно использовать крупную терку), посолить, поперчить по вкусу. В салат добавить петрушку и укроп, полить уксусом и растительным маслом.

Все тщательно перемешать и подать к столу.

Время приготовления — 20 мин.

Салат ролщественский

1 пучок салата, 2 нарезанные ломтиками маленькие вареные свеклы, 1 мелко нарезанная большая морковь, 1 яблоко, свежий лимонный сок, ¼ нарезанного ананаса, 1 банан.

Для заправки: 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец, ½ стакана дробленого жареного миндаля для украшения, 1 очищенный, разделенный на дольки и нарезанный апельсин.

Взять половину салата и выложить им дно и стенки мелкого сервировочного блюда, сверху положить свеклу. Нарезать оставшийся салат, очищенное яблоко (без сердцевины), морковь и ананас, положить в кастрюлю и перемешать. Нарезать банан ломтиками, полить лимонным соком и добавить в смесь.

Лимонный сок, масло и соль поместить в банку с завинчивающейся крышкой и хорошо встряхнуть несколько раз.

Полить заправкой фрукты и морковь. Аккуратно встряхнуть. Красиво выложить смесь между свеклой. Украсить миндалем и апельсином.

Время приготовления — 20 мин.

Салат по-панагюрски

100 г капусты белокочанной, 70 г перца сладкого стручкового, 60 г моркови, 150 г помидоров, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

Белокочанную капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натереть на терке, зелень петрушки и сельдерея мелко нарезать.

Все смешать, залить растительным маслом, посолить.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из лука-порея и яблок с майонезом

70 г лука-порея, 1 яблоко, 1 ст. ложка майонеза, несколько листьев салата, соль.

Лук-порей вымыть и очистить от вялых испорченных листьев. Белую часть нарезать тонкими кольцами.

Промытые и очищенные яблоки натереть на крупной терке. Лук-порей и яблоки соединить, добавить майонез, перемешать и уложить на блюдо, предварительно положив на него листья зеленого салата.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из кукурузы с овощами

213 г кукурузы (в початках или консервированной), 30 г помидоров, 30 г огурцов, 30 г капусты цветной, 20 г салата зеленого, 30 г сметаны, 3 г укропа, соль, перец.

От отваренных и охлажденных початков кукурузы отделить зерна, добавить мелкие отваренные в подсоленной воде и охлажденные кочешки цветной капусты, нарезанный зеленый салат, нарезанные ломтиками свежие огурцы и помидоры.

Все перемешать, заправить сметаной, добавить молотый перец и соль. Уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Салат освежающий

Небольшая редька, морковь, яблоко (лучше антоновка), 3–4 зубчика чеснока, ¼ лимона, ½ ч. ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра ¼ лимона, соль.

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Тщательно перемешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру.

Выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

Время приготовления — 20 мин.

Салат оригинальный

100 г сыра, 2 яблока, 3 крутых яйца, 1 луковица, майонез, соль.

Луковицу нарезать кольцами и разложить на тарелке. Натереть на терке яблоки, уложить на лук. Тертый сыр смешать с мелко нарубленными крутыми яйцами, посолить, положить на яблоки, залить майонезом.

Салат нужно есть, не перемешивая.

Время приготовления — 20 мин.

Салат «Бразильский»

50 г корня сельдерея, 60 г яблок, 70 г бананов, 60 г мандаринов, 40 г винограда, 60 г майонеза.

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать соломкой, бананы — кружочками. Мандарины очистить от кожи и разделить на дольки. Продукты смешать, добавить виноград и заправить майонезом.

Готовый салат уложить в салатник или на тарелку в виде горки и украсить дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Время приготовления — 20 мин.

Салат с жареным «Халуми»

Листья салата, 250 г сыра «Халуми», 1 взбитое яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, масло для жарки, лепестки ноготков.

Для заправки: 3½ ст. ложки оливкового масла, 3 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец.

Вымыть и обсушить листья салата. Красиво разложить на 6 отдельных тарелках. В банке с завинчивающейся крышкой смешать масло, уксус, лимонный сок, горчицу, соль, перец. Закрутить крышку и хорошо взболтать. Нарезать сыр на кубики 1 см3. Окунуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях.

Подогреть на сковородке масло. Обжарить сыр до образования коричневой корочки. Обсушить на впитывающей влагу бумаге. Полить листья салата заправкой, положить на них сырные кубики. Украсить лепестками ноготков и подать.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из авокадо

½ плода авокадо, 100 г салатного листа, 100 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г миндаля, укроп.

Нарезать салатный лист. Очистить плод авокадо и мелко нарезать его. Также нарезать сладкий перец и укроп и положить все нарезанные ингредиенты в посуду. Добавить оливковое масло. Все тщательно перемешать.

Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

Время приготовления — 20 мин.

Салат по-шопски

100 г помидоров, 50 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, ½ ст. ложки растительного масла, 30 г брынзы, уксус, зелень укропа или петрушки, соль.

Огурец очистить и нарезать также, как и помидоры, крупными кубиками, перец — ломтиками, лук репчатый нашинковать соломкой. Все смешать и заправить растительным маслом, уксусом и солью. Уложить горкой в салатник и посыпать тертой болгарской брынзой. Украсить зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из помидоров и сладкой редьки

300 г помидоров, 80 г зеленой редьки, 20 г лука репчатого красного, 10 мл растительного масла, 20 г зелени руккола, соль, черный молотый перец.

Зеленую редьку нарезать кружками и уложить на тарелку. Нарезать помидоры дольками, лук кольцами. Перемешать, добавить перец, масло. Приготовленный салат выложить на середину тарелки. Украсить зеленью рукколы.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из редьки с луком

180 г редьки, 10 г зеленого лука, 20 г кунжутного масла.

Редьку и зеленый лук очистить, промыть, нарезать соломкой, добавить соль, кунжутное масло и перемешать.

Готовый салат уложить горкой в салатник. Отдельно можно подать горячую жидкую рисовую кашу (дамичжоу).

Время приготовления — 20 мин.

Салат из свежей капусты по-домашнему

120 г капусты, 20 г красного маринованного перца, 10 г репчатого лука, 10 г моркови, 30 г майонеза, 2 г лимонной кислоты, зелень петрушки, соль.

Свежую капусту, репчатый лук, морковь и маринованный перец нарезать тонкой соломкой, заправить лимонной кислотой, солью.

Салат выложить в салатник в форме пирамиды, сверху полить майонезом и украсить зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из редьки «Шалагам»

140 г редьки, 30 г сладкого перца, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г джусая, 5 г зелени, 10 г чеснока.

Для заправки: 25 мл растительного масла, 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 2 г сахара, перец, соль.

Вымытые и очищенные редьку и морковь настрогать тонкой стружкой и перетереть с солью. Перец (после удаления сердцевины и семян) и репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Бланшированный душистый лук (джусаи) и чеснок мелко нарубить. Овощи перемешать, добавить соль, салатную заправку и уложить горкой в салатницу.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Украсить ломтиками перца и редьки.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из зеленой фасоли

100 г зеленой фасоли, 20 г растительного масла, 5 мл уксуса, перец молотый черный, соль.

Сваренные и охлажденные стручки молодой фасоли заправить растительным маслом, уксусом, черным молотым перцем, солью, осторожно перемешать, чтобы не поломать стручки, и подавать с гарниром из ломтиков свежих помидоров.

Время приготовления — 20 мин.

Салат русский с капустой

200 г белокочанной капусты, 300 г вареного мяса, 3 картофелины (вареные), 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 2 яблока, 2 яйца, соль.

Свежую капусту нашинковать и прогреть. Вареное мясо нарезать соломкой, картофель — кубиками и соединить все это с охлажденной капустой.

Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Салат с брынзой «Нистру»

300 г брынзы, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 свежих огурца, пучок редиса, 1 лимон, зелень.

Брынзу нарезать ломтиками, выложить на овальное блюдо. Украсить нарезанными кружочками огурцами, помидорами, перцем, лимоном и редисом.

Время приготовления — 20 мин.

Салат русский

100 г майонеза, 100 г картофеля, 1 морковка, 40 г сельдерея, 40 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 40 г салата зеленого, 50 г ветчины, 1 вареное яйцо (для украшения), зелень петрушки, 5 шт. маслин, перец, соль.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Отварные картофель, морковь, корень сельдерея нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек и ветчину, нарезанную кубиками.

Все смешать и заправить солью, перцем и майонезом. Затем выложить на блюдо в форме прямоугольника, сверху оформить листьями салата и маслинами и рубленым яйцом. В салат можно добавить яблоки (10 г).

Время приготовления — 20 мин.

Салат японский с уксусом

130 г стручков зеленого гороха, 200 г длиннозерного риса.

Для заправки: 2 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложка светлого кунжутного масла,

1 ч. ложка темного кунжутного масла, 4 ч. ложки соевого соуса, 4 нарезанных перышка зеленого лука.

На 30 с опустить стручки гороха в кипящую воду, слить, обдать холодной водой, обсушить, положить по кругу на край блюда. Варить рис в кипятящей воде 10–12 мин. Слить, промыть холодной водой. Положить рис в миску.

Приготовить приправу, перемешать с рисом. Положить рис на блюдо. Рис с приправой можно завернуть в ошпаренные кипятком листья шпината или винограда, затем разрезать их пополам и выложить на блюдо открытым концом вверх.

Время приготовления — 20 мин.

Салат «София»

60 г русского салата, 1 крупный помидор, 2 свежих огурца, 20 г маслин, 1 яйцо, 25 г кильки, 15 г масла сливочного, ½ ст. масла растительного, 10 г салатной заправки.

На середину блюда выложить готовый салат русский в виде овала. Салат оформить помидорами, огурцами, маслинами, килькой, вареным яйцом и сливочным маслом.

Перед подачей полить салатной заправкой.

Время приготовления — 20 мин.

Салат с яйцом

100 г русского салата, 2 яйца, 35 г свеклы, 60 г майонеза, 40 г сметаны.

Салат русский выложить на блюдо, придав ему овальную форму, и полить сметаной. Вареные яйца нарезать поперек, уложить на салат и полить майонезом, смешанным с мелко нашинкованной отварной свеклой. Сверху посыпать растертым желтком яйца.

Время приготовления — 20 мин.

Салат с «Пармезаном»

2 пучка салата, 1 небольшая луковица, 1–2 кильки или анчоуса, 100 г сыра «Пармезан», ⅓ стакана оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Салат нарезать крупными кусками и выложить на большое блюдо. Затем мелко нарезать лук и кильки (анчоусы) и перемешать с салатом.

Из оливкового масла, уксуса и соли приготовить заправку и залить ею салат. Потом все аккуратно перемешать и посыпать тертым «Пармезаном».

Время приготовления — 20 мин.

Салат с кислым молоком к плову

10 мл кислого молока (сузьмы), 50 мл воды, 70 г зеленого лука, пучок зелени, соль, специи.

Кислое молоко развести кипяченой водой. Мелко нашинкованный лук смешать с кислым молоком, заправить солью, специями, уложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления — 25 мин.

Салат яичный

2 отварных яйца, 1 ломтик сыра, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 помидора, 2 огурца, 3 дольки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 2 пучка укропа.

Вареные яйца разрезать на половинки, вынуть желтки и соединить их с тертым сыром, чесноком, майонезом. Полученной смесью наполнить половинки белка и украсить ломтиками сливочного масла.

Вокруг обложить ломтиками помидоров, огурцов, зеленью петрушки, укропа.

Время приготовления — 20 мин.

Салат «Бомбей»

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, ½ ст. ложки оливкового масла,

½ ч. ложки уксуса, перец молотый черный, соль.

Листья салата нарезать в виде лапши, нашинковать сладкий стручковый перец. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть и охладить.

Салат, сладкий перец смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Время приготовления — 30 мин.

Салат «Бухарский»

2 свеклы, 7 грецких орехов, 10 плодов чернослива без косточек, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка изюма.

Отварить свеклу, очистить и измельчить грецкие орехи, промыть в горячей воде изюм и чернослив. Чернослив мелко нарезать. Свеклу натереть на крупной терке, измельчить чеснок, добавить орехи, изюм и чернослив.

Все смешать и заправить майонезом.

Время приготовления — 30 мин.

Салат «Вегетарианская корзина»

2 пучка редиса, 1 стручок сладкого перца, 1 морковь, 200 г белокочанной капусты,

зелень петрушки, сельдерея, 1 плод киви, 1 апельсин, 1 яблоко, соль, сахар, растительное масло.

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью и сахаром. Морковь натереть на крупной терке. Редис очистить и мелко нашинковать. Киви, апельсин и яблоко очистить от кожуры и мелко нарезать.

Все компоненты соединить вместе, добавить мелко нарезанный сладкий перец и рубленую зелень.

Заправить салат солью, сахаром и растительным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из картофеля и орехов

1 кг картофеля, 2 луковицы, 250 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 веточки зелени кинзы, петрушка, укроп, винный уксус, перец, соль.

Сварить картофель в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Орехи, чеснок, лук и зелень пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешать с картофелем, уложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из китайской капусты

1 кочан китайской капусты, 1 пучок редиса, 1 пучок сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 50 г сырого арахиса, 1 зеленый лимон (лайм), 2 спелых авокадо, оливковое масло, чеснок.

Китайскую капусту нашинковать, добавить мелко нарубленный редис, 2–3 стебля сельдерея и столько же лука. Отдельно смешать мякоть авокадо с мякотью половинки зеленого лимона. Обжарить арахис в одной-двух ложках оливкового масла до красивого золотистого цвета.

Перед подачей на стол все перемешать, заправить 2 ст. ложками оливкового масла, отжатым соком половинки лимона, добавить выжатый зубчик чеснока и посыпать смесью из сухих трав (розмарин, базилик, тмин, кориандр, майоран). Посолить.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из зеленого горошка

2 стакана зеленого горошка в стручках, 2 ст. ложки оливкового масла, сок половины лимона, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени кориандра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени мяты, нарезанная на тонкие полоски лимонная корка.

У стручков гороха отрезать черешки. Налить в кастрюльку 1 ст. ложку оливкового масла, положить в него стручки, перемешать. Залить стручки водой. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить около 5 мин, слегка недоварив горошек, который должен оставаться хрустящим. Слить воду. Влить в кастрюлю лимонный сок и оставшееся оливковое масло. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. Переложить в салатник, остудить.

Перед подачей порезать чеснок, посыпать им стручки, добавить кориандр и мяту, украсить лимонными корками.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из брусники

2–3 стакана брусники, 1–2 моркови, ломтик брюквы, 1–2 репы, сахар.

Промытые и очищенные ягоды оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 мин, чтобы сахар растаял. Добавить тертые овощи, все перемешать.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из перца

500 г сладкого перца, 5–6 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Испечь перец в духовке. Очистить от кожицы. Чеснок и петрушку мелко нарезать. Уложить перцы в салатницу веером, посолить, полить маслом и уксусом. Мелко нарезать чеснок и петрушку. Посыпать ими перцы.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из редьки с огурцами

1 редька или 100 г редиса, 2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, ½ ст. ложки лимонного сока, соль, зелень укропа.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом и полить сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из помидоров и яиц с ореховым соусом

600 г помидоров, 6 яиц, 1 луковица, 200 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2 веточки кинзы, 5 веточек петрушки, 5 веточек укропа, уксус, перец стручковый жгучий, соль.

Орехи, зелень кинзы, лук, чеснок и перец пропустить через мясорубку и развести 200 мл холодной кипяченой воды (добавив немного уксуса).

Слоями уложить в салатницу помидоры тонкими ломтиками и кружочки крутых яиц, залить соусом и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Время приготовления — 30 мин.

Салат «Латвия»

60 г риса, 30 г сметаны, 30 г яблок, 50 г помидоров, 30 г огурцов, зелень петрушки, укроп, соль.

Сваренный до готовности рис промыть, дать воде стечь, перемешать с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа.

Помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, огурцы — соломкой. Рис горкой выложить в салатницу, по бокам уложить помидоры, яблоки и огурцы.

Подавать, полив сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из сельдерея (Бон Фам)

120 г салатного сельдерея, 90 г яблок, 10 г горчицы, 30 мл сливок.

Зелень и стебель сельдерея нарезать соломкой и смешать с очищенными и нарезанными соломкой яблоками. Сливки взбить, заправить овощи и уложить в салатник.

Оформить листьями салата.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из шпината по-мадридски

500 г шпината, 30 г растительного масла, 10 г уксуса, 2 яйца, молотый черный перец, соль.

Удалить крупные прожилки с листьев шпината. Нарезать шпинат крупными кусочками, ошпарить кипятком, охладить и отжать. Добавить к зелени соль и перец, заправить растительным маслом и уксусом.

Перед подачей на стол украсить дольками вареных яиц.

Время приготовления — 30 мин.

Салат новогодний

400 г китайской капусты, 150 г маслин без косточек, 2 помидора, 100 г сыра, 1 лимон, майонез.

Китайскую капусту и помидоры нарезать тонкой соломкой. Маслины разрезать на 3 части. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать и заправить майонезом.

Салат можно побрызгать соком лимона, а можно лимон разложить на тарелочки по дольке.

Время приготовления — 30 мин.

Салат по-индийски

100 г риса, 50 г спаржи, 80 г яблок, 80 г сладкого зеленого перца, 80 г майонеза, карри.

Рис отварить в большом количестве воды в течение 15 мин, откинуть и охладить. Спаржу отварить, перец запечь в жарочном шкафу, нарезать соломкой, очищенные от кожицы яблоки — ломтиками.

Рис положить на середину тарелки, украсить спаржей, яблоками, перцем, посыпать карри, полить майонезом.

Время приготовления — 30 мин.

Салат тропический

¼ кочана капусты, 1 яблоко, 1 лимон, 2 апельсина, майонез, соль, сахар.

Нашинковать капусту соломкой, посолить, посластить и помять руками. Очистить лимон и апельсин от кожуры, нарезать кубиками. Яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой.

Салат следует выкладывать слоями. Каждый слой смазывать майонезом.

1 слой — капуста.

2 слой — лимон.

3 слой — половина яблока.

4 слой — апельсин.

5 слой — оставшееся яблоко.

Время приготовления — 30 мин.

Салат французский

200 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 г моркови, 80 г сельдерея, 3 маринованных огурца, 150 г яблок, 2 яйца, 10 г сливочного масла.

Для заправки: 100 г майонеза, 50 г горчицы, 100 г сметаны, 200 мл вина.

Картофель отварить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Морковь, сельдерей очистить, нарезать кубиками и тушить на сливочном масле вместе с консервированным или свежим зеленым горошком.

Сваренные вкрутую яйца, маринованные огурцы, очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и заправить майонезом или татарским соусом.

Время приготовления — 30 мин.

Салат сицилийский

60 г яблок, 40 г корня сельдерея, 30 г помидоров, 40 г майонеза, 20 г маслин, 20 г маринованных грибов, 1 яйцо, перец, соль.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей припустить 4–5 мин и тоже нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить семена. Маринованные грибы нарезать кубиками. Все хорошо перемешать, заправить черным молотым перцем, майонезом и солью.

Салат украсить маслинами и вареным яйцом.

Время приготовления — 30 мин.

Салат грибной с квашеной капустой

300 г соленых, маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4–5 картофелин, 1 соленый огурец, 500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50—100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, перец сладкий, 2 ст. ложки растительного масла.

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать, смешать с маслом, заправить солью, сахаром, горчицей и украсить зеленью. На салат положить тонкие нарезанные кружочки перца.

Время приготовления — 15 мин.

Грибной салат с творогом

300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. ложка молока, 1 луковица.

К рубленым отваренным грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук. Подать салат к картофелю «в мундире».

Время приготовления — 15 мин.

Салат грибной

100 г соленых грибов (груздей, белых), 1 вареная картофелина, 2–3 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 100 г зеленого лука, соль по вкусу.

Соленые грибы нарезать лапшой, картофель кубиками, яйца нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарезать. Все продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

Время приготовления — 15 мин.

Салат из грибов

376 г шампиньонов, 30 г растительного масла, 20 г уксуса, 5 г сахара, 1 г желатина, перец, соль.

Шампиньоны промыть, отварить до готовности (грибы не должны свариться), откинуть на сито, дать стечь воде, охладить и нарезать ломтиками.

Из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара, соли, перца и растворенного желатина приготовить соус. Затем грибы смешать с соусом. Соус должен быть густым.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из шампиньонов, яиц и лука

400 г шампиньонов, 1–2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ч. ложки (2 %-ного) раствора лимонной кислоты, соль.

У шампиньонов очистить ножки, со шляпок снять тонкую пленку. Грибы промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту, и варить до готовности. Репчатый лук и отваренные шампиньоны нарезать полукольцами, заправить растительным маслом, солью, перцем.

Подготовленную массу горкой выложить в салатник, украсить дольками яиц.

Время приготовления — 30 мин.

Салат куриный

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 ст. ложки миндаля, 1 ст. ложка сливок, 1 ст. ложка майонеза, сахар, соль и специи.

Сельдерей, яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Мелко порезать мясо отварной курицы. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец.

Затем разложить в салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок, украсить миндалем, дольками яблок, зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Салат по-мексикански с вареным цыпленком

40 г корня сельдерея, 70 г цыпленка, 20 г сладкого красного перца, ½ яйца, 20 г репчатого лука, 40 г салата, ½ ч. ложки уксуса, 10 мл оливкового масла, соль.

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, тонкие колечки красного сладкого перца и репчатого лука, рубленые крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешать.

Посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Время приготовления — 20 мин.

Салат столичный

200 г отварного филе курицы, 2 отварные картофелины, 2 соленых или свежих огурца, несколько листьев салата, 4 палочки мяса крабов, 1 яйцо, 100 г майонеза, соль.

Мелко нарезать все ингредиенты и выложить на блюдо. Посолить. Добавить майонез и все тщательно перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Салат по-мексикански с жареным цыпленком

100 г цыпленка, 60 г корня сельдерея, 30 г красного сладкого стручкового перца, 40 г репчатого лука, 70 г салата, 50 г салатной заправки, 25 г маслин.

Для заправки: 25 мл оливкового масла, 25 мл (3 %-ного) уксуса или 12 мл лимонного сока, сахар, перец, соль.

Филе жареного цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой. Овощи и мясо сложить в посуду, залить салатной заправкой из оливкового масла, уксуса, соли и сахара. Перед подачей салат украсить маслинами, листьями салата и луком.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из птицы с апельсинами

1 курица, зажаренная в гриле (1,2 кг), 2 апельсина средней величины, 2 дольки ананаса, 100 г отварного длинного риса, 2 ст. ложки ананасового сока, 1 ст. ложка свежевыжатого апельсинового сока, ½ ч. ложки соли, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка неострой горчицы, красный острый перец, 4 ст. ложки растительного масла, 5 свежих листьев перечной мяты, 200 г майонеза.

Снять с курицы кожу. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

Апельсины очистить острым ножом, срезая и белую кожицу. Разобрать апельсины на дольки, разрезать их на 4 части и удалить косточки.

Дольки ананаса очистить и нарезать кусочками. Смешать куриное мясо с рисом, ананасом и апельсином. Ананасовый сок смешать с апельсиновым соком и солью.

Желтки растереть с горчицей, приправить красным перцем и постепенно, по каплям, добавлять масло. Фруктовый сок добавить в получившийся соус, смешать с майонезом и заправить салат.

Обдать теплой водой листья перечной мяты, просушить, нарезать полосками и посыпать ими салат.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из сельдерея с грудкой индейки

300 г кустового сельдерея, 2 желтых перца, 400 г грудки копченой индейки, Маленькая луковица, 4 ст. ложки салатного майонеза (50 % жирности), 1 упаковка нежирного йогурта, 2 ч. ложки острой горчицы, 1 ч. ложка кленового сиропа, ½ ч. ложки соли, свежемолотый белый перец.

Сельдерей разобрать по веточкам, отделить зеленые листья, обдать чуть теплой водой, стряхнуть и оставить. Веточки сельдерея вымыть, высушить, удалить грубые волокна, порезать на кусочки 1 см длиной. Перцы разрезать пополам, удалить плодоножку, перегородки и зернышки, промыть, просушить и нарезать полосками. Грудку индейки нарезать кусочками 1 см толщиной, а затем узкими полосками. Очистить лук, натереть его на терке и смешать с майонезом, йогуртом, горчицей, сиропом, солью и перцем.

Все компоненты салата слегка перемешать, залить соусом и, накрыв крышкой, оставить пропитаться на 10 мин при комнатной температуре.

Салат подавать с белым хлебом.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из макарон с ветчиной

60 г макарон, 10 г томатной пасты, 30 г майонеза, 40 г ветчины, 10 г маслин, перец, соль.

Макароны отварить в соленой воде, откинуть на сито и охладить. Томатную пасту смешать с майонезом, полить этим соусом макароны и хорошо перемешать.

Макароны выложить в салатник, посыпать пропущенной через мясорубку ветчиной и украсить маслинами.

Время приготовления — 20 мин.

Салат итальянский с салями

500 г консервированной фасоли, 1 мелко нарезанный корень фенхеля, 1 небольшой нарезанный сладкий зеленый перец (без семян), 130 г нарезанной салями, листья базилика, ломтики помидора, маслины.

Для чесночной приправы: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка белого винного уксуса, 1 протертый с солью и перцем зубчик чеснока.

Положить в миску фасоль, фенхель, зеленый перец. Разрезать кусочки салями на четыре части и добавить в салат.

Приготовить приправу, полить салат, осторожно перемешать. Переложить на блюдо, украсить листьями базилика, ломтиками помидора, маслинами.

Время приготовления — 20 мин.

Салат с колбасой немецкий

400 г колбасы типа салями или ветчинной колбасы, ½ нарезанного кочана салата, по 1 очищенному от семян и нарезанному красному и зеленому сладкому перцу (без семян), 1 мелко нарезанная большая головка цикория, ½ нарезанного огурца, уксусная приправа, 1 ч. ложка мака.

Нарезать очищенную от шкурки колбасу. Положить кочанный салат в стеклянное блюдо, засыпать до половины нарезанной колбасой. Выложить слой перца, затем положить оставшуюся колбасу, цикорий и огурец, полить уксусной приправой. Подать салат посыпанным маковыми зернами.

Время приготовления — 20 мин.

Салат «Строганов»

400 г охлажденной отварной постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян), листья салата-латука.

Для кислой сметанной приправы: 100 г густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.

Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, луком и перцем. Приготовить приправу, положить в салат, осторожно перемешать.

Украсить блюдо, в котором будете подавать, листьями зеленого салата.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из свиных почек

250 г свиных почек, 40 г зеленого салата, 5 г соевого соуса, ½ ч. ложки кунжутного масла, ½ ч. ложки уксуса.

Свиные почки зачистить от пленок и жира, промыть, нарезать соломкой, затем ошпарить кипятком, откинуть и охладить. Зеленый салат перебрать, промыть и разрезать на 2–3 части.

На середину тарелки положить салат, сверху — почки, полить все соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и уксусом.

Время приготовления — 30 мин.

Салат «Оливье»

100 г говядины, 2 вареных яйца, 1 картофелина, 1 соленый огурец, ½ моркови, 1 ст. ложка зеленого горошка, половинка свежего яблока, 1–2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, перец, зелень.

Вареное или жареное мясо, вареный картофель и морковь, огурцы, очищенные от кожицы, свежие яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек и все перемешать, затем посыпать перцем, заправить сметаной и майонезом, посыпать зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Коктейль из крабов

75 г мяса вареных крабов, 15 г майонеза, 50 г помидоров, 1 лимон.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, положить на них мясо крабов, полить майонезом и оформить лимоном.

Время приготовления — 5 мин.

Салат из семги

80 г слабосоленой семги, 100 г огурцов, 150 г отварного картофеля, 20 г зеленого лука, 5 г петрушки, 40 мл оливкового масла.

Нарезать мелко лук, огурец, отварной картофель, слабосоленую семгу. Залить картофель оливковым маслом. Добавить огурец, лук и перемешать.

Сверху уложить семгу.

Время приготовления — 10 мин.

Салат-коктейль

100 г салатных листьев, 50 г консервированного мяса краба, 25 г кетчупа, 25 г майонеза, 10 мл виски, 10 г маслин или оливок.

Мелко нарезать салатные листья. Уложить их в вазочку. Полить виски. Добавить майонез и кетчуп.

Сверху положить мелко нарезанное мясо краба. Украсить маслинами или оливками, зеленью и фруктами.

Время приготовления — 10 мин.

Салат княжеский

100 г слабосоленой семги, 2 небольших огурца, 3 клубня отварного картофеля, 1 помидор, маслины, зелень, лимон, майонез.

Мелко нарезать слабосоленую семгу, картофель, огурцы, заправить майонезом. Украсить помидорами, зеленью, маслинами и долькой лимона.

Время приготовления — 10 мин.

Сельдь со сметаной и отварным картофелем

60 г соленой сельди, 10 г репчатого лука, 25 г сметаны, 100 г отварного картофеля.

Сельдь вымочить, затем снять кожу и удалить кости. Филе нарезать кусочками, сложить в соответствующую посуду, полить сметаной и посыпать луком, нарезанным кольцами.

К сельди отдельно подать отварной горячий картофель.

Время приготовления — 20 мин.

Салат камчатский

750 г рыбы (треска или другая рыба), 1–2 картофелины, 1–2 свежих или соленых помидора, 1 вареная морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка брусники или клюквы, пучок салата или зеленого лука.

Для заправки: 100 мл подсолнечного масла, 100 мл (3 %-ного) уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец молотый, соль.

Вареные и сырые овощи нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком, брусникой или клюквой. Вареную рыбу нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать и полить салатной заправкой.

Салат оформить кусочками рыбы, помидорами, зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Сельдь под шубой по-московски

200 г сельди, 60 г репчатого лука, 100 г отварного картофеля, 200 г отварной свеклы, 40 г сыра, 60 г майонеза.

Разделать селедку и нарезать ее на куски. Положить сельдь на нарезанный лук. Добавить тертый вареный картофель. Положить майонез. Добавить тертую вареную свеклу. Опять положить майонез. Посыпать сверху зеленью и тертым сыром.

Время приготовления — 20 мин.

Сельдь соленая с жареным луком

150–200 г соленой сельди (филе), 1–2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатного пюре, 1 ч. ложка сахара.

Лук нарезать ломтиками и обжарить до мягкости на растительном масле, затем добавить томат-пюре и продолжить обжаривание до окрашивания масла в оранжевый цвет, после чего добавить сахар, соль, молотый перец и охладить.

На филе сельди положить обжаренный с томатом лук.

Время приготовления — 20 мин.

Сельдь с гарниром

1 сельдь средних размеров, 2 ст. ложки растительного масла.

Для гарнира: 2 отварные картофелины, 1 отварная морковь, 1 отварная свекла, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 луковица, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука.

Предварительно вымоченную в воде или молоке сельдь разделать на филе, нарезать тонкими ломтиками наискось.

Приготовить гарнир: картофель, свеклу, морковь нарезать мелкими кубиками, огурец — кружочками, репчатый лук — кольцами, зеленый лук измельчить, сваренные вкрутую яйца разрезать на 4 части. Нарезанные овощи уложить на селедочницу, а на них — ломтики сельди.

Украсить блюдо, расположив голову и хвост сельди по краям селедочницы. Вокруг сельди уложить оставшиеся нарезанные овощи, полить растительным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Салат картофельный с консервированным тунцом

3–4 вареные картофелины, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 200 г консервированного тунца.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки белого и красного вина, лимон, зелень петрушки, базилик, ½ ч. ложки горчицы, соль, перец по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Добавить сваренный и нарезанный ломтиками сельдерей, мелко нарезанный лук и разобранное на кусочки мясо тунца, а также консервный соус. Белое и красное вино смешать с растительным маслом, лимонным соком, горчицей и специями. Маринад хорошо размешать и залить им салат.

Салат поставить в холодное место.

Время приготовления — 20 мин.

Сельдь с горчицей

500 г соленой сельди, 1–2 ч. ложки горчицы, ½ стакана растительного масла, зелень по вкусу.

Сельдь разделать на филе и слегка отбить, придавая ей форму пласта. Пласты смазать с двух сторон горчицей, уложить в банку, залить растительным маслом и оставить на холоде.

Перед подачей выложить в селедочницу, предварительно свернув пласт в виде трубочки, украсив зеленью.

В качестве гарнира можно подать отварной картофель в холодном или горячем виде, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Время приготовления — 20 мин.

Сельдь по-киевски

160 г филе сельди, ¾ стакана сливочного масла, 3/5 стакана молока, 1 ч. ложка горчицы, 80 г сыра (лучше голландского), 160 г пшеничного хлеба, ½ ч. ложки молотого черного перца.

Сельдь разделать на филе, добавить замоченный в молоке, а затем отжатый хлеб, смешать их и пропустить через мясорубку, затем протереть через сито, добавить размягченное и взбитое до консистенции густой сметаны сливочное масло и заправить тертым сыром (лучше голландским), горчицей, перцем. Все тщательно перемешать, выложить горкой на блюдо или в салатник, украсить зеленью петрушки.

Можно также использовать головы и хвосты селедки.

Время приготовления — 20 мин.

Салат любительский

150 г печени трески, 60 г зеленого горошка, 2 яйца, 1 луковица, 25 г зеленого лука, 1 картофелина, ⅓ лимона, соль.

Печень трески мелко нарубить, вареные и очищенные картофель и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, шинкованные репчатый и зеленый лук. Все продукты хорошо перемешать.

Готовый салат горкой выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко нарубленным белком сваренного вкрутую яйца и мелко нарезанным зеленым луком.

Время приготовления — 20 мин.

Салат по-итальянски

100 г картофеля, 100 г моркови, 120 г корня сельдерея, 100 г яблок, 100 г стручковой фасоли, 40 г зеленого стручкового гороха, 80 г филе анчоусов или сельди, 40 г соленых огурцов, 150 г майонеза, 3 яйца, 40 г маслин, 50 г крабов или креветок, 50 г салата, зелень.

Картофель, морковь, сельдерей вымыть, раздельно отварить и нарезать мелкими кубиками. Зеленые стручки фасоли и горох очистить, нарезать в виде ромбиков и отварить. Свежие яблоки и соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи сложить в посуду, к ним добавить часть рубленого филе анчоусов, заправить майонезом.

Всю массу перемешать, уложить горкой в салатники на листья салата. Сверху украсить кружочками вареного яйца, маслинами, крабами, яблоками, анчоусами, зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Салат рыбный

200 г отварной рыбы (толстолобик, карп, минтай, треска), 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла.

Отделить филе рыбы от костей, разрезать на небольшие кусочки. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек и растительное масло.

Все перемешать, заправить маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Сельдь в майонезе

100 г сельди, 25 г майонеза, 10 г лимона, 3 г зелени петрушки.

Замоченную сельдь разделать на филе, нарезать на 3–4 части, уложить на плоское прямоугольное блюдо, полить майонезом.

Украсить ломтиками лимона, зеленью петрушки или листьями салата.

Время приготовления — 20 мин.

Коктейль рыбный

250 г судака, 5 г моркови, 5 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 10 г маслин, 40 г майонеза, 5 г зелени, 10 г красного маринованного перца, специи, соль.

Рыбу (филе без кожи и костей) припустить с кореньями и охладить. Репчатый лук, зелень и маслины мелко нарубить и соединить с майонезом.

При подаче в салатник уложить филе отварного судака, залить подготовленным соусом и оформить красным маринованным перцем и зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Сельдь в сметане с яблоками и луком

150 г сельди, 50 г сметаны, 50 г репчатого лука, 70 г яблок, ½ ч. ложки сахара, 25 г соленых огурцов, 25 г паприки.

Филе сельди нарезать и уложить в лоток, сверху посыпать нашинкованным луком и очищенными нашинкованными яблоками. Залить сметаной, заправленной сахаром, и посыпать паприкой. Подавать, обложив кусочками соленого огурца.

Время приготовления — 30 мин.

Салат селедочный

100 г сельди (филе), 1 яйцо, 80 г отварного картофеля, 60 г соленых огурцов, 20 г репчатого лука, 30 г оливкового масла, ½ ч. ложки уксуса, 70 г яблок, 10 г зелени, сахар, перец, соль.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать мелкими ломтиками. Так же нарезать филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник.

Сверху украсить сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями свежего салата, крутыми рублеными яйцами.

Время приготовления — 30 мин.

Салат из сельди

90 г сельди, 20 г яблок, 2 яйца, 40 г картофеля, 10 г репчатого лука, 5 г зеленого лука, 50 мл сливок, 5 г винного уксуса, 4 г оливкового масла, 2 г горчицы, перец, сахар, соль.

Сельдь замочить, а затем разделать на чистое филе, нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, отварной картофель и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Белок сваренного вкрутую яйца мелко нарубить. Все перемешать и залить заправкой из смеси оливкового масла и сливок. При подаче салат посыпать мелко нарезанным луком.

Приготовление заправки. Оливковое масло смешать с уксусом, протертым желтком, добавить соль, черный перец, сахар, горчицу и сливки. Все тщательно перемешать.

Время приготовления — 30 мин.

Салат «Пикадилли»

200 г картофеля, 90 г сельди, 50 г репчатого лука, 15 г растительного масла, 20 мл (3 %-ного) уксуса, горчица.

Картофель в кожуре отварить в подсоленной воде, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Репчатый лук нарезать кольцами. Соленую сельдь разделать на филе и нарезать ломтиками.

В салатник уложить горкой картофель, лук и сельдь. Салат заправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Время приготовления — 30 мин.

Коктейль из крабов и грибов

350 г мяса вареных крабов, 1 яблоко, 200 г капусты, 1 ч. ложка сахара без горки, 200 г консервированных шампиньонов, 3 яйца, соль.

Соус: майонез, кетчуп, коньяк, лимон.

Яйца отварить, остудить, раздельно на терке натереть белок крупной соломкой и желток мелкой соломкой. Капусту мелко нашинковать, слегка посолить и посыпать 1 ч. ложкой сахара, все помять. Яблоки нарезать ломтиками небольшого размера. Шампиньоны нарезать ломтиками, не обжаривая. Все приготовленные компоненты должны лежать отдельно друг от друга.

В плоские фужеры выложить все составляющие салата небольшими горками, не перемешивая. Мясо крабов должно быть сверху. Добавить немного соуса, украсить лимоном.

Время приготовления — 30 мин.

Pan con tomato

Толсто нарезанный белый хлеб, половинки больших спелых помидоров, оливковое масло, зубчики чеснока, сыр, овощные салаты, креветки, анчоусы, ветчина.

Жаровню с золотящимся на решетке хлебом поставить прямо на стол. Помидоры, ветчину, сыр и т. д. подавать на больших общих блюдах.

Каждый из присутствующих сам натирает хрустящий хлеб помидорами, сбрызгивает оливковым маслом и ест с тем, что ему больше нравится.

Время приготовления — 5 мин.

Омлет китайский

2 яйца.

Слегка взбить 2 яйца. Нагреть небольшую сковороду «вок». Вылить яйца, слегка помешать, одновременно встряхивая сковороду так, чтобы сырое яйцо растеклось по всей поверхности.

Держать на огне около 2 мин. Когда нижняя часть загустеет, а верхняя еще останется жидкой, перевернуть омлет и готовить еще 2 мин, пока не загустеет.

Время приготовления — 5 мин.

Яйцо, жаренное на растительном масле

1 яйцо, 15 г растительного масла.

На раскаленную сковороду с растительным маслом вылить яйцо. На желток вылить раскаленное растительное масло до образования белой корочки.

Подавать как отдельное блюдо и с гарниром. На гарнир подать жареный картофель или отварной рис.

Время приготовления — 10 мин.

Яйца в «мешочек» на хлебе

2 яйца, 2 ломтика хлеба, 30 г сливочного масла.

Промытые яйца положить в холодную подсоленную воду и варить 2–2,5 мин. Пшеничный хлеб обжарить в масле, положить на него ломтик обжаренной ветчины или колбасы, а на них — яйцо, сваренное «в мешочек».

Время приготовления — 10 мин.

Капуста чой-сум с тофу

250 г промытой и подсушенной китайской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 90 г тофу (соевого творога), 1 ч. ложка поджаренных кунжутных семян.

Нагреть масло в сковороде «вок» и жарить капусту в течение 1 мин. Вынуть капусту, дать стечь маслу, порезать и разложить на блюде. Сверху посыпать тофу и кунжутным семенем.

Можно использовать и другие виды китайской капусты.

Время приготовления — 10 мин.

Капуста отварная

По этому рецепту можно приготовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную капусту. Закрыть кастрюлю и варить капусту 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Затем положить под пресс, потом переложить на несколько минут в горячую духовку. Можно потушить с мясным соком, добавив немного чеснока.

Время приготовления — 10 мин.

Закуска «Аппетитная»

40 г сычужного сыра, 1 вареное яйцо, 25 г майонеза, 5 г зелени.

Измельченный на крупной терке сычужный сыр соединить с рубленым яйцом и заправить майонезом. При подаче украсить яйцом и зеленью.

Время приготовления — 10 мин.

Русский разносол

3 моркови, 1 редька, 1 луковица, 100 г клюквы, 100 г маринованных грибов, 3 соленых огурца, 2 помидора, зелень петрушки, соль.

Натереть на терке морковь и редьку, порезать колечками лук, огурцы и помидоры, красиво разложить на овальном блюде, украсить клюквой и зеленью.

Время приготовления — 10 мин.

Фасоль зеленая по-итальянски

1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в сковороде на 50 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, закрыть крышкой и тушить еще 10 мин.

При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Время приготовления — 10 мин.

Зеленая фасоль на пару

200 г молодой фасоли, соль.

Налить в скороварку 2–3 стакана подсоленной холодной воды. Фасоль очистить и поместить в дуршлаг без ручки на предварительно поставленную на дно скороварки решетку. Закрыть и варить 10 мин.

Время приготовления — 10 мин.

Овощное ассорти

15 кочешков цветной капусты, 10 кочешков салата-эскарполь, 3 помидора, 1 пучок лука-шалота, 1 пучок латука, 1 корень сельдерея, 1 пучок зеленого салата, Луковица, 1 початок кукурузы (отварной), 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 1 ст. ложка растительного масла.

Листья небольших кочешков салата-эскарполь, листья салата-латука, ботву сельдерея, листья зеленого салата нарезать лапшой.

Помидоры, репчатый лук и лук-шалот, а также цветную капусту мелко нарезать, соединить с остальными компонентами, полить салатной заправкой, приготовленной из уксуса и растительного масла.

Время приготовления — 10 мин.

Закуска «Белое и красное»

300 г сыра «Сулугуни», 4 помидора, черный молотый перец, кинза, соль.

Сыр и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Выложить в тарелку, последовательно чередуя сырные и помидорные ломтики. Помидоры слегка посыпать солью, все блюдо — перцем.

Украсить кинзой и подать к столу.

Время приготовления — 10 мин.

Капуста брюссельская

1 кг брюссельской капусты, 60 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, соль, перец, сметана.

В кипящую в скороварке воду опустить кочанчики брюссельской капусты. Закрыть и варить 2 мин. Открыть кастрюлю и откинуть капусту на дуршлаг. Снова вскипятить воду в скороварке и снова опустить туда же капусту. Закрыть и варить еще 3 мин, затем откинуть и остудить.

Для соуса на сковородке растопить сливочное масло, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком.

Подавать капусту, полив горячим соусом и сметаной.

Время приготовления — 10 мин.

Помидоры по-провансальски

4 помидора, 4 зубчика чеснока, петрушка, 50 г сливочного масла, соль, перец, 1 кофейная ложка толченых сухарей.

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в скороварке масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз. Жарить 1 мин, затем перевернуть, посыпав чесноком, сухарями и петрушкой каждую половину. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю и тушить помидоры 5 мин.

Время приготовления — 10 мин.

Паста из брынзы

37 г брынзы, 10 г майонеза, 5 г орехов, 3 г зелени.

В тертую брынзу добавить жареные измельченные орехи, мелко нарубленную зелень, заправить майонезом и перемешать.

Массу выпустить из кондитерского мешка, украсить зеленью.

Время приготовления — 10 мин.

Капуста квашеная с яблоками

4 стакана квашеной капусты, 2 яблока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки зелени и клюквы, 2 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту перебрать, отжать рассол. Яблоки очистить, нарезать дольками и положить в рассол, чтобы они не потемнели.

Подготовленные яблоки смешать с капустой, заправить сахаром, полить маслом, уложить в посуду для подачи на стол, украсить зеленью, клюквой.

Время приготовления — 10 мин.

Мункачини

180 г апельсинов, 40 г репчатого лука, 40 г маслин без косточек, 15 мл растительного масла, молотый черный перец, соль.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими пластинками, смешать с маслинами, полить маслом, заправить солью и перцем.

Время приготовления — 10 мин.

Закуска «Украинская»

1 отваренная свекла, 100 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 ст. ложка майонеза, 2 ломтика ветчины, 100 г филе жареного гуся, 1 яйцо, 1 свежий огурец, Небольшой помидор, 1 пучок зелени петрушки, щепотка лимонной кислоты, соль.

Очищенную вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки нарезать соломкой. Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой и заправить майонезом и лимонной кислотой.

Салат украсить кусочками ветчины, гуся, яйца, огурцов, помидоров и зеленью петрушки или листьями зеленого салата.

Время приготовления — 10 мин.

Овощи по-гречески

2 ст. ложки оливкового масла, 1 зубчик мелко нарубленного чеснока, 400 г желтых или красных мелких помидоров, 4 перышка мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки поджаренных кедровых орехов, 2 ст. ложки нарубленного свежего базилика и другой зелени, 1 ст. ложка ароматизированного или красного винного уксуса, свежемолотый черный перец.

Нагреть сковороду. Налить масло, положить чеснок и помидоры и жарить в течение 2–4 мин до тех пор, пока кожица на помидорах не начнет лопаться.

Добавить лук, орехи, базилик и уксус. Жарить в течение 1 мин, посолить и поперчить.

Время приготовления — 10 мин.

Брусника с медом и огурцами

500 г брусники, 1 стакан меда, 1 огурец, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Бруснику помыть, обсушить, залить растопленным медом.

Сверху посыпать сахарной пудрой и украсить кружочками огурцов.

Время приготовления — 10 мин.

Кабачки с чесночной заливкой

3–4 кабачка среднего размера, 150 мл подсолнечного масла, йогурт, несколько зубчиков чеснока, соль, укроп — по желанию.

Вымытые и очищенные кабачки нарезать кружочками. Обжарить в масле. Выложить кабачки на тарелку и посолить. Приготовить смесь из йогурта с растертым чесноком и мелко порубленным укропом. Этой смесью залить кабачки.

Время приготовления — 15 мин.

Гуакамоле

½ небольшой мелко нарезанной луковицы, 4 мелко нарезанных помидора без кожицы и семян, 1 мелко нарезанный зеленый перец чили (без семян), 1½ мелко нарезанных маленьких зеленых сладких перца (без семян), 1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы, 2 спелых плода авокадо, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, чипсы из тортильи или гренки.

Смешать лук, помидоры, перец чили, зеленый сладкий перец и кинзу. Разрезать авокадо вдоль на две части, достать косточку и извлечь мякоть. Тщательно перемешать с получившейся томатной смесью. Добавить соль и перец по вкусу и заправить лимонным соком. Выложить в посуду и полить оливковым маслом.

Подать сразу с чипсами из тортильи или гренками.

Время приготовления — 15 мин.

Капуста «Пхали»

1 небольшой кочан капусты, 2 стакана очищенных грецких орехов, 2 пучка кинзы.

Отварить капустные листья (8—10 мин). Пропустить через мясорубку и заправить специальным соусом.

Соус: грецкие орехи 3–4 раза пропустить через мясорубку вместе с чесноком и зеленью (кинза, сухие приправы).

Время приготовления — 15 мин.

Ростки бобовые острые

1 кг бобовых ростков, 200 г огурцов, нарезанных очень тонкими брусочками, 130 г сушеных креветок, вымоченных в холодной воде в течение 25 мин и подсушенных.

Для соуса: 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка морской соли, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 1 ч. ложка уксуса «чинь-кьянь» или красного винного уксуса, 2 ч. ложки кунжутного масла, ½ ч. ложки коричневого сахара.

Положить бобовые ростки в кипящую воду, еще раз довести до кипения и варить 1 мин. Слить воду, промыть ростки под холодной водой и подсушить.

По краям блюда разложить огурцы, а в центре — бобовые ростки. Смешать все ингредиенты для соуса и полить им бобовые ростки.

Сверху посыпать сушеными креветками.

Время приготовления — 15 мин.

Пюре из тыквы

1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 2 яйца, соль, перец.

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 мин. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

Время приготовления — 15 мин.

Брынза в глиняных горшочках

300 г брынзы, 3 головки лука, 3 зеленых сладких перца, 1 помидор, 3 острых свежих перца, 2 ст. ложки сливочного масла, красный молотый перец — по вкусу.

Нарезать лук кубиками и потушить в масле. Затем добавить зеленые сладкие перцы, нарезанные четвертинками. Тушить еще 2 мин. Полученную смесь разложить в три глиняных горшочка.

В каждый горшочек положить сверху кусочек брынзы, кружок помидора, один острый перчик и молотый перец — по вкусу. Запекать в духовке до мягкости.

Время приготовления — 15 мин.

Грибы с проростками фасоли

2 ст. ложки растительного масла, 2 свежих красных перца чили, очищенных от семян и мелко нашинкованных, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 225 г нарезанных ломтиками грибов «шиитаке», 115 г проростков фасоли, 115 г вареных чищеных креветок, 2 ст. ложки сока лиметты, 2 красные луковицы шалота, шинкованные кольцами, 1 ст. ложка рыбного соуса, ½ ч. ложки колотого пальмового сахара, 1 ст. ложка молотого коричневого риса, 6 веточек кинзы (листья и стебли), мелко нарезанных, 10 размельченных на кусочки листьев тайской мяты, листья тайской мяты для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чили и чеснок и обжарить, периодически помешивая, 2–3 мин. Добавить грибы и жарить еще 2–3 мин, помешивая, затем добавить сок лиметты, шалот, рыбный соус и сахар и размешать. Когда смесь станет горячей, убрать «вок» с огня, добавить рис, кориандр и мяту, перемешать. Подавать, украсив листьями мяты.

Время приготовления — 15 мин.

Шпинат с уксусом и чесноком

540 г шпината, 4 г чеснока, 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 10 г зелени, перец, соль.

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать и припустить в подсоленной воде до готовности. После этого откинуть и охладить.

Перед подачей переложить в салатницу, посыпать черным перцем, зеленью и полить уксусом. Измельченный чеснок подать отдельно.

Время приготовления — 15 мин.

Шпинат с изюмом и кедровыми орешками

2 ст. ложки изюма, 100 г ветчины, нарезанной маленькими кубиками, 800 г листьев шпината, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки кедровых орешков, соль, черный перец, мускатный орех.

Разогреть оливковое масло в сковороде, положить ветчину и шпинат. Держать на огне 5 мин. Добавить изюм, соль, мускатный орех и черный перец по вкусу. Посыпать сверху кедровыми орешками и подать горячим.

Время приготовления — 15 мин.

Винегрет грибной со свеклой

150 г маринованных или соленых грибов, 1 луковица или 50—100 г зеленого лука, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2–3 картофелины, 1 небольшой соленый огурец, 3 ст. ложки оливкового масла, 2—3 ст. ложки уксуса или лимонного сока, соль, сахар, горчица, перец, лук, укроп и зелень петрушки.

Грибы и лук нашинковать, отваренные морковь, свеклу, картофель и огурец нарезать кубиками и перемешать с маслом.

Салат заправить уксусом или соком, добавить приправы, сверху посыпать зеленью.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца фаршированные

1 авокадо средней величины, 6 сваренных вкрутую яиц, 3 помидора, 1 небольшая очень мелко нарубленная луковица, 1 небольшой мелко нарубленный зеленый сладкий перец (без семян), 130 г нарубленных вареных очищенных креветок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка белого винного уксуса, соль, перец, щепотка кайенского перца, салат-латук и ломтики помидора, 1 ст. ложка мелко нарубленной кинзы для украшения.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в миксер. Чайной ложкой вынуть желтки из яиц и положить их в миксер. Смешивать, пока масса не станет однородной. Переложить получившуюся смесь в посуду средних размеров. Добавить туда лук, сладкий перец, лимонный сок, уксус, соль, кайенский перец и размешать. Чайной ложкой выложить фарш горкой в яйца.

Разместить фаршированные яйца на тарелке вместе с листьями латука и дольками помидора, сверху посыпать кинзой.

Время приготовления — 15 мин.

Капуста брюссельская со сметаной

400 г капусты брюссельской, 10 г масла сливочного, 5 г сухарей или сыра, 30 г сметаны.

Кочетки брюссельской капусты отварить в подсоленной воде, откинуть. В казанчик положить капусту, сливочное масло, залить сметаной, посыпать обжаренными молотыми сухарями или тертым сыром.

Время приготовления — 15 мин.

Омлет по-болгарски

2 яйца, 24 г сливочного масла, 60 г перца стручкового, 50 г брынзы.

В яичную массу добавить мелко нарезанный пассерованный на масле сладкий перец и измельченную брынзу. Запечь в духовке до готовности.

Время приготовления — 15 мин.

Омлет по-крестьянски

3 яйца, 10 г муки, 50 мл молока, 50 г сала, соль.

Взбитые яйца соединить с мукой, молоком, солью и перемешать. Омлет жарить на сале, нарезанном брусочками, довести в духовке до готовности.

Время приготовления — 15 мин.

Паста с грибами и зеленью укропа

2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки пастеризованного творога, 2 белых сухих гриба, 1 ст. ложка рубленого укропа, 3 ст. ложки грибного отвара.

Грибы замочить, отварить и мелко нарубить. Смешать творог с тертым сыром, грибным отваром и зеленью укропа. Массу взбить и добавить в нее белые грибы.

Время приготовления — 15 мин.

Омлет с брынзой

3 яйца, 52 г брынзы, 10 г сливочного масла.

Яйца взбить, смешать с измельченной на терке брынзой и жарить на сковороде. Готовый омлет свернуть вдвое.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Время приготовления — 15 мин.

Кораблики из сельдерея с орешками

½ головки сельдерея, ½ стакана нежирного сливочного сыра, ½ стакана мелко натертого сыра «Чеддер», 3 ст. ложки арахисового масла, ¼ стакана нарубленного изюма, ⅓ стакана нарубленного арахиса, 2 ст. ложки свежего творога или йогурта, листья сельдерея.

Сельдерей вымыть, разрезать стебли на кусочки длиной 5 см. Положить все ингредиенты, кроме листьев сельдерея, в миску и хорошо перемешать. Выложить полученную смесь в виде небольшой горки на кусочки сельдерея.

Сверху украсить листьями сельдерея.

Время приготовления — 15 мин.

Грибы с чесноком

3 ст. ложки оливкового масла, 2 мелко нарубленные дольки чеснока, 500 г крупно нарезанных грибов, 4 ст. ложки хереса, 2 ст. ложки кедровых орехов, сок 1 лимона, 2 ст. ложки нарубленной свежей петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу.

В большой сковороде нагреть масло, положить чеснок и готовить на довольно сильном огне 3 мин, пока не подрумянится. Положить грибы и орехи, влить херес и продолжать жарить, пока жидкость от грибов не испарится.

Добавить сок лимона, посолить и поперчить, затем посыпать петрушкой и подавать.

Время приготовления — 20 мин.

Картофельные корочки для гостей

1 кг картофеля, 3 ст. ложки оливкового масла, соль.

Соус: 15 г сливочного масла, 25 г муки, 300 мл молока, ½ стакана натертого сыра «Чеддер», 55 г тонко нарезанной ветчины, щепотка кайенского (острого) перца (по желанию).

Разрезать неочищенный картофель в длину на одинаковые клинообразные кусочки. Варить в кипящей воде в течение 5 мин, слить воду.

Разогреть духовку до 220 °С. Охладить картофельные клинышки. Срезать мякоть, оставляя около 0,5 см до кожицы. Положить шкурки на смазанный маслом противень, посыпать солью и запекать 20 мин до образования хрустящей корочки.

Приготовить соус. Растопить масло в небольшой кастрюле, всыпать, помешивая, муку, затем постепенно влить молоко. Готовить, все время помешивая, до загустения. Вмешать сыр и ветчину, вновь осторожно разогреть. Приправить перцем.

Подавать теплым с картофельными корочками.

Время приготовления — 20 мин.

Морковь с укропом

500 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 6 ч. ложек сливочного или топленого масла, 1 ч. ложка семян тмина, щепотка молотой гвоздики, 2,5 см мелко шинкованного свежего корня имбиря, 2 свежих зеленых перца чили, очищенных от семян и мелко нарезанных, 1 ч. ложка молотого кориандра, 4 ст. ложки нарезанного укропа, соль, веточки укропа.

Нарезать морковь кусочками и отложить. Подогреть растительное и сливочное (топленое) масло в кастрюле и пожарить семена тмина около 30 с, пока они не начнут лопаться. Добавить гвоздику, имбирь, чили, кориандр и жарить еще 2 мин. Положить морковь, перемешать, влить ½ стакана воды.

Тушить на умеренном огне под крышкой 5 мин, пока морковь не станет мягкой. Снять крышку, добавить резаный укроп, посолить и подержать на сильном огне еще 2 мин до испарения лишней жидкости.

Подавать блюдо горячим, украсив веточками укропа.

Это блюдо очень вкусное, если его подать охлажденным в качестве закуски.

Время приготовления — 20 мин.

Омлет по-испански

200 мл молока, б яиц, 50 г маисового крахмала, 80 г итика, 1 небольшая луковица, 60 г грибов, красный молотый перец, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Взбить яйца вместе с крахмалом, молоком, солью и красным перцем. Шпик нарезать довольно крупными кубиками, а лук — мелкими. Грибы очистить и мелко порубить. Затем слегка обжарить шпик, добавить лук, потушить 10 мин, сильно посолить и поперчить черным перцем. Тушеные грибы остудить, осторожно смешать с яйцами и быстро запечь в разогретом масле омлет.

Время приготовления — 20 мин.

Омлет с кукурузой

2 яйца, 167 г консервированной кукурузы, 5 г масла сливочного, зелень, соль.

Сырые яйца смешать с молоком, добавить обжаренные зерна консервированной кукурузы, посолить. Затем смесь вылить на сковороду или противень с разогретым сливочным маслом и довести до готовности в духовке.

Подать омлет, полив сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Спаржа с молочной яичницей

300 г спаржи, 300 мл молока, 2 яйца, 1 ст. ложка маргарина, соль.

Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2–3 см, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и положить на смазанную жиром порционную сковороду. Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Поставить сковороду со спаржей в не очень горячую духовку на 10 мин.

Подать спаржу на той же сковороде.

Время приготовления — 20 мин.

Пюре из корня сельдерея

700 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Очистить сельдерей и картофель. Картофель нарезать на 4 части. Овощи варить в скороварке в соленой воде в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Растереть в пюре. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Можно поместить на несколько минут в горячую духовку до образования мягкой корочки. Нарезать тонкими ломтиками хлеб и обжарить на сковороде.

Подавать пюре вместе с гренками.

Время приготовления — 20 мин.

Таратор

100 г огурцов, 30 мл молока кислого (йогурта), 100 мл воды, ½ ст. ложки растительного масла, 10 г грецких орехов, укроп, 1 зубчик чеснока, соль.

Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками. Кислое молоко (йогурт) или простоквашу взбить с водой, положить огурцы, добавить растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп.

Подавать холодным, перед подачей посыпать толчеными грецкими орехами.

Время приготовления — 20 мин.

Морковь с текилой

500 г моркови, 4 ст. ложки сливочного масла, ¼ стакана текилы, ¼ ч. ложки растертого сушеного укропа, перец, соль по вкусу.

Нарезать морковь поперек на ломтики толщиной 0,5 см. Разогреть масло на сковороде. Положить в масло морковь и обжарить в нем в течение 10 мин, иногда помешивая. Добавить укроп, соль и перец. Хорошо перемешать. Увеличить огонь. Полить морковь текилой и поджечь. Когда пламя догорит, перемешать и немедленно подать на стол.

Время приготовления — 20 мин.

Корень сельдерея

500 г корня сельдерея, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл молока, ½ стакана тертого швейцарского сыра.

Очистить корень сельдерея и нарезать кусочками. Положить в скороварку, слегка покрыть холодной водой. Посолить. Закрыть кастрюлю и варить сельдерей 10 мин.

Приготовить соус: 1 ст. ложку муки поджарить до золотисто-желтого цвета в 40 г сливочного масла, затем влить 100 мл молока, помешивая, довести смесь до кипения, затем посолить, поперчить и варить 10 мин.

При подаче на стол добавить к сельдерею кусочек сливочного масла и полить соусом. Можно также выложить сельдерей на сковородку, посыпать тертым швейцарским сыром, добавить кусочек сливочного масла и на 5 мин поставить в духовку.

При подаче на стол полить соусом.

Время приготовления — 20 мин.

Перец сладкий стручковый по-алжирски

170 г сладкого стручкового перца, 30 г репчатого лука, 10 г оливкового масла, ½ ч. ложки (3 %-ного)уксуса, соль, перец.

Стручки перца немного запечь, затем очистить от кожицы и нарезать крупной лапшой, смешать с нарезанным кольцами репчатым луком, заправить по вкусу солью, черным перцем, оливковым маслом и уксусом.

Время приготовления — 20 мин.

Капуста морская хрустящая

900 г молодой морской капусты, 2½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка коричневого сахара, ½ ч. ложки морской соли, ½ ч. ложки молотой корицы, 100 г миндальных хлопьев (по желанию).

Вымыть листья, удалить толстые прожилки, дать стечь воде, тщательно просушить на абсорбирующей кухонной бумаге. Очень острым ножом разрезать листья на тоненькие полоски. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, затем снять с огня и добавить морскую капусту. Поставить на средний огонь и жарить, помешивая, 2–3 мин, пока полоски не всплывут на поверхность. Шумовкой вынуть листья и дать стечь маслу. В маленькой миске смешать сахар, соль и корицу. Положить капусту на блюдо и посыпать полученной смесью.

Подать холодной. При желании посыпать миндальными хлопьями.

Время приготовления — 20 мин.

Омлет «Мехико»

2 яйца, 30 г сливочного масла, 30 г свежих грибов, 30 г красного стручкового перца, 40 г помидоров, 30 г томатного соуса, 10 мл мясного сока.

Нарезанные ломтиками и пассерованные на сливочном масле свежие грибы соединить с испеченным, очищенным, нарезанным соломкой и тоже пассерованным на масле перцем и очищенными от кожицы и семян, мелко нарезанными и поджаренными в масле помидорами.

Весь гарнир завернуть в поджаренный омлет и полить томатным соусом, разбавленным мясным соком.

Время приготовления — 20 мин.

Редька с маслом

100 г редьки, 15 г репчатого лука, ½ ст. ложки (3 %-ного) уксуса, 10 г растительного масла, соль, красный перец, зелень.

Редьку нарезать соломкой, ошпарить кипятком, охладить, соединить с шинкованным репчатым луком и заправить растительным маслом, уксусом, солью и молотым красным перцем.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Время приготовления — 20 мин.

Фасоль стручковая с маслом и яйцом

300 г свежей стручковой фасоли или 440 г консервированной, 20 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 2 яйца, 10 г зелени, перец, соль.

Стручки фасоли очистить, промыть в холодной воде, нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Когда фасоль сварится, добавить соль, пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, кинзы, перец, масло и перемешать. Затем заправленную фасоль переложить на сковороду, залить взбитыми яйцами, прорезать в нескольких местах, чтобы яичная масса проникла внутрь, и запечь.

Время приготовления — 20 мин.

Таратор с крутыми яйцами

120 мл кислого молока (йогурта), 100 г огурцов, 2 яйца, ½ ст. ложки подсолнечного масла, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 1 зубчик чеснока, 50 мл воды, соль.

Кислое молоко (йогурт) хорошо взбить. Затем добавить очищенные и нарезанные мелкими кубиками огурцы и крутое яйцо, мелко рубленную зелень петрушки или укропа, толченый чеснок, соль, подсолнечное или оливковое масло. Для вкуса можно добавить немного винного уксуса (5 г). После этого таратор развести холодной кипяченой водой. В таратор можно добавить также картофельное пюре (30 г).

Время приготовления — 20 мин.

Помидоры, фаршированные сырой морковью

4 помидора, 3 моркови, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка зелени укропа.

У помидоров срезать верхушку и удалить мякоть с соком. Очищенную морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, заправить сметаной, сахаром и солью.

Этой массой наполнить подготовленные помидоры, выложить их на блюдо или в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Краначан

30 г овсяной муки или толокна, 80 г сливок (35 % жирности), 5 мл коньяка.

Овсяную муку спассеровать до кремового цвета, затем просеять. Взбить сливки в плотную пену, смешать их с мукой и сбрызнуть коньяком.

Подать в креманках.

Время приготовления — 20 мин.

Грибник

500 г маринованных грибов, 5 отварных картофелин, 1 луковица, 5 больших листов красного салата, свежий огурец, лимон, маслины, растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень.

Лук нашинковать, обжарить в масле до золотистого цвета. Картофель и грибы нарезать ломтиками. Грибы, картофель и лук смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Полученную начинку завернуть в листы красного салата и выложить на тарелки.

При подаче на стол украсить ломтиками огурца, лимона, маслинами и зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Фасоль стручковая с уксусом и чесноком

250 г зеленой фасоли, 1½ ст. ложки (3 %-ного) уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени, специи, соль.

Молодые стручки фасоли перебрать, удалить прожилки, промыть и нарезать соломкой. Затем припустить в соленой воде до готовности и откинуть.

При подаче положить в салатницу, заправить черным перцем, полить уксусом и посыпать зеленью. Измельченный чеснок подать отдельно.

Время приготовления — 20 мин.

Яйца, фаршированные по-индийски

2 яйца, 15 г сливочного масла, 50 г майонеза, 10 г кетчупа, 5 г карри.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, вынуть желтки, протереть их, смешать со сливочным маслом, солью и порошком карри. Половинки яиц начинить этой смесью.

Майонез заправить порошком карри, добавить кетчуп, хорошо размешать и густо полить яйца.

Время приготовления — 20 мин.

Яйцо запеченное

1 яйцо, 20 г шампиньонов, 5 г майонеза, 5 г сыра, 3 г зелени, соль.

Сваренное вкрутую яйцо разрезать пополам, вынуть желток, растереть его, смешать с мелко рубленными отварными грибами, заправить майонезом. Затем подготовленную массу уложить в половинки яичного белка, посыпать тертым сыром и поставить в жарочный шкаф для запекания.

При подаче к столу украсить зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Закуска «Табит»

190 г помидоров, 150 г огурцов, 160 г редиса или 150 г редьъки, 350 г картофеля, 1 яйцо, 30 г джусая, 20 г зелени, 50 г салатной заправки, 30 г чеснока, 100 г сметаны.

Для салатной заправки: ½ ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г патиссонов, сахар, соль, уксус, специи.

Подготовленные помидоры, огурцы, редис нарезать соломкой. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать. Желток вареного яйца растереть и развести в салатной заправке, добавляя мелко нарезанную зелень джусая.

Овощи заправить салатной заправкой, уложить горкой в салатник, полить сметаной, посыпать мелкорубленым белком яйца и оформить зеленью.

Время приготовления — 25 мин.

Смесь болгарская

2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 нарезанных пучка лука-шалота, 1 натертый зубчик чеснока, 250 г пшенной крупы, 2 стакана горячего овощного бульона, 2 мелко нарезанные моркови, 3 мелко нарезанных пучка сельдерея, 1 мелко нарезанный пучок лука-порея, 2 нарезанных кубиками кабачка (цуккини), листья мяты.

Для чесночно-томатной приправы: 3 крупных очищенных от шкурки и семян и мелко нарезанных помидора, 3ет. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 натертый зубчик чеснока, ½ ч. ложки красного молотого перца, щепотка сахара, соль, перец.

Подогреть масло на сковороде, положить лук-шалот и чеснок и пассеровать 2–3 мин. Добавить пшенную крупу, 1 мин жарить на среднем огне, непрерывно помешивая. Медленно влить горячий бульон и кипяпить на небольшом огне 5 мин. Добавить морковь, сельдерей, лук-порей. Готовить еще 5 мин. Добавить кабачок (цуккини), перемешать, оставить на плите еще на 2 мин. Отставить в сторону.

Приготовить приправу, смешать ее с салатом. Остудить, проверить, достаточно ли приправы.

Перед подачей украсить листьями мяты. В салат можно добавить и другие слегка припущенные овощи. Этот салат можно использовать в качестве гарнира.

Время приготовления — 25 мин.

Закуска русская

500 г квашеной капусты, 250 г маринованных лисичек, полстакана клюквы, 2 соленых огурца, 100 г красного салата, 1 ст. ложка сахара, растительное масло, зелень.

Лисички и соленые огурцы нарезать, смешать с капустой, добавить сахар и заправить растительным маслом. Выложить на тарелки, сверху высыпать клюкву, украсить листьями красного салата и зеленью.

Время приготовления — 25 мин.

Закуска «Моцарелла кон помидоро»

400 г сыра «Моцарелла», 4 средних спелых помидора, ½ стакана нерафинированного оливкового масла, пучок базилика, соль, черный молотый перец.

Сыр и помидоры нарезать на кусочки по полтора сантиметра. Из помидоров обязательно вынуть зернышки. Все красиво разложить на тарелке: сначала кружочек сыра, на него кружочек помидора и сверху листики базилика.

Размешать в оливковом масле соль и молотый черный перец и этим полить все сверху.

Время приготовления — 25 мин.

Овощи с маслом

100 мл нерафинированного оливкового масла, 2 очищенные дольки чеснока, по ½ ч. ложки фенхеля и кориандра, 2 полоски лимонной цедры, 2 растертые веточки тимьяна, 3 ст. ложки арахисового масла, ½ ч. ложки кунжутного масла, 2 толченых кусочка свежего имбиря, 1 луковица-шалот, нарезанная ломтиками, 1 ч. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки толченого красного перца, 700 г молодых овощей (редис, цветная капуста, сладкий перец, сельдерей).

В кастрюле нагреть 1 ст. ложку оливкового масла и пассеровать чеснок, кориандр и фенхель 5 мин. Охладить и переложить в стеклянную банку с плотной крышкой. Туда же положить лимонную цедру и тимьян, залить остатками оливкового масла, закрыть крышкой и отставить.

Во второй банке смешать арахисовое и кунжутное масло и все оставшиеся ингредиенты, кроме овощей. Накрыть крышкой и настаивать обе банки 1–2 дня. Нарезать сырые овощи и подавать со свежим хлебом и двумя видами приготовленного масла.

Время приготовления — 30 мин.

Мамалыга с брынзой и шкварками

400 г кукурузной муки, 1⅕л воды, 1 ч. ложка соли, 1½ стакана тертой брынзы, 4 луковицы, 100 г сливочного масла, 250 г свиных шкварок.

Сварить мамалыгу: муку всыпать в кипящую подсоленную воду тонкой струйкой, чтобы не образовались комки. Варить, помешивая, в течение 30 мин. Остывшую мамалыгу нарезать на куски ножом, посыпать тертой брынзой или свиными шкварками.

Время приготовления — 30 мин.

Икра из хлеба и чеснока

200 г пшеничного хлеба, 3 средних зубчика чеснока, 20 грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 15 г лимонного сока или уксуса.

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой.

Полученную смесь взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком.

Икру выложить в салатницу и разгладить ножом.

Время приготовления — 30 мин.

Начо

Подсолнечное масло для жарки, 6 пшеничных тортилий.

Для заправки: 100 г тертого сыра «Чеддер», 1 средняя мелко нарубленная луковица, 1 мелко нарезанный свежий зеленый перец (без семян), 1 мелко нарубленный зеленый чили, 1 мелко нарезанный маринованный чили сорта «халепеньо» (по желанию), 1 ч. ложка молотого чили, ½ стакана густой сметаны.

Налить масло в большую тяжелую сковороду слоем 2,5 см и подогреть. С помощью щипцов погрузить тортилью в горячее масло. Когда тортилья подрумянится и станет хрустящей, быстро вытащить ее и обсушить на абсорбирующей кухонной бумаге. Повторить ту же операцию с оставшимися тортильями.

Разогреть духовку до максимальной температуры. Разломать каждую тортилью на 8 частей и уложить в один слой на противень. Положить на каждый кусок слой тертого сыра, зеленый перец, свежий чили и чили «халепеньо» (по желанию). Слегка посыпать молотым чили и налить на каждый начо немного сметаны. Поместить в гриль на 4–5 мин, пока сметана не запузырится и сыр не растает.

Время приготовления — 30 мин.

Огурцы фаршированные

100 г огурцов, 30 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свеклы, 10 г репчатого лука, ½ ст. ложки растительного масла, сахар, 25 г сметаны.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть сердцевину и нарубить ее. Затем к рубленым огурцам добавить отварной картофель, свеклу, морковь, нарезанные мелкими кубиками, шинкованный пассерованный лук, перемешать, смесь заправить сахаром, солью, перцем, растительным маслом и нафаршировать огурцы.

Подать со сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Помидоры, фаршированные творогом

6–8 полузрелых помидоров, 300 г нежирного творога, 2 ст. ложки изюма, корица, соль, сметана, сахар — по вкусу.

Творог пропустить через мясорубку, добавить соль, корицу, изюм, немного сахара, тщательно перемешать. У чистых, хорошо промытых помидоров средней величины срезать верхушки, вынуть сердцевину, посолить изнутри. Подготовленным творогом наполнить помидоры, полить сверху сметаной и запекать в духовке 10–12 мин.

Подавать к столу на широком блюде, красиво выложив и (при желании) полив дополнительно сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Миш-маш

2–3 помидора, 3–4 красных сладких перца, 1 головка лука, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, петрушка, 200 г брынзы, 2 яйца, соль.

Нарезать лук, обжарить до золотистого цвета. Затем добавить мелко нарезанные перцы и помидоры. Посолить. Когда смесь поджарится, добавить яйца, тертую брынзу и мелко порубленную петрушку. Размешать. Через 5 мин миш-маш будет готов.

Время приготовления — 30 мин.

Пхали из капусты

140 г капусты, 50 мл молока, 120 г грецких орехов, 8 г чеснока, перец, соль — по вкусу.

Белокочанную капусту отварить, отжать, мелко нарезать. Затем добавить молоко, толченые орехи, чеснок, черный молотый перец, соль и перемешать.

Время приготовления — 30 мин.

Лук-порей, жаренный в кляре

200 г лука-порея, 30 г сметаны, 25 г муки, 2 яйца, 20 г жира, 50 г соуса, сода, соль.

У подготовленного лука-порея обрезать зеленые листья. Белую часть нарезать поперек на кусочки длиной 10–12 см, сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Каждый кусочек отварного лука-порея обмакнуть в кляр, а затем жарить во фритюре.

Для приготовления кляра яйца взбить, постепенно добавить просеянную муку, сметану, соль и в конце — соду. Все аккуратно перемешать.

Отдельно подать томатный или голландский соусы или майонез с корнишонами.

Время приготовления — 30 мин.

Ассорти мясное с овощами

200 г салями, 200 ветчины, 300 г отварного картофеля, 1 вареная свекла, морковь, 3 ст. ложки стручковой фасоли, 3 вареных яйца, майонез, 50 г зеленого лука, листья сельдерея.

Картофель, яйцо нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, майонез. Сверху украсить зеленью. Свеклу, морковь нарезать брусочками, добавить фасоль, украсить цветами из овощей.

Подавать вместе с мясным ассорти, украсив листиками сельдерея.

Время приготовления — 10 мин.

Турли еттер

90 г говядины, 60 г языка, 40 г копченой баранины, 80 г курицы, 5 г топленого сала, 100 г квашеной капусты, 25 г моченых яблок, 10 г изюма, 20 г репчатого лука, ½ ч.

ложки сахара, 10 г растительного масла, соль, перец.

Жареные говядину (тонкий или толстый края, внутренняя часть задней ноги) и курицу, отварной язык и копченую баранину нарезать в холодном виде тонкими ломтиками, уложить на блюдо и гарнировать квашеной капустой.

В предварительно отжатую капусту положить нашинкованный репчатый лук, нарезанные ломтиками яблоки, изюм, все перемешать и заправить растительным маслом, сахаром, солью и черным молотым перцем.

Время приготовления — 15 мин.

Закуска по-мексикански

50 г отварного мяса, 50 г вареной ветчины, 50 г сладкого маринованного перца, 30 г лука, 3 г зелени петрушки, ½ ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки (3 %-ного) уксуса, соль.

Мелко нарезанные мясо и ветчину смешать с перцем и луком кольцами и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью, залить смесью салат и хорошо перемешать.

Время приготовления — 15 мин.

Паштет из сыра и печени

30 г сметаны, 30 г сыра, зеленый лук, 1 головка репчатого лука, 200 г свиной печени, 20 г копченого сала, молотый черный перец, майоран, мускатный орех, соль.

Сыр измельчить на мелкой терке, мелко нарезать зеленый и репчатый лук. Добавить сметану и тщательно перемешать. Приправы — по вкусу.

Растопить копченое сало и на нем поджарить мелко нарезанный лук. Затем добавить мелко нарезанную свиную печень.

Через 10 мин посолить, добавить майоран, молотый черный перец и все это потушить еще 5 мин.

Затем смесь пропустить через мясорубку, добавить желток, тертый мускатный орех и еще раз все тщательно перемешать.

Такой паштет можно использовать в качестве начинки для сладкого перца.

Время приготовления — 15 мин.

Платто мясное холодное

300 г отварной говядины, 300 г отварной свинины, 100 г маринованного сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль, перец молотый черный и красный.

Говядину и свинину небольшими кубиками и сладкий перец маленькими квадратиками смешать, добавить нарезанный кольцами лук и измельченную петрушку.

Масло смешать с уксусом, добавить соль и перец и полученный соус смешать с салатом.

Посыпать красным молотым перцем и подавать в холодном виде.

Время приготовления — 15 мин.

Помазанки из яиц

1 яйцо, 15 г ветчины, 20 г вареной колбасы, 10 г копченой корейки, 20 г майонеза или масла, 5 мл лимонного сока, соль.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, добавить мелко нарезанную ветчину, колбасу, копченую корейку, соединить со взбитым маслом или майонезом, добавить лимонный сок.

Время приготовления — 15 мин.

Винегрет с мясом

160 г готового мяса, 2 картофелины, 2 огурца, 2 яйца, листья салата, 2 моркови, 3–5 корнишонов, 50 г маринованных фруктов, 1 свекла, ½ стакана майонеза, 3–4 ст. ложки соуса «Южный».

Нарезанное тонкими маленькими ломтиками вареное или жареное мясо (на ваш выбор), вареный картофель, соленые или свежие огурцы (можно корнишоны) смешать с нарезанным салатом и заправить майонезом, солью, перцем и соусом «Южный».

Далее приготовить винегрет обычным способом. Украсить вареным яйцом, нарезанным дольками.

Время приготовления — 20 мин.

Помидоры, фаршированные зеленым горошком и ветчиной

150 г помидоров, 40 г зеленого горошка, 30 г ветчины, 25 г майонеза, соль.

У помидоров срезать верхушку и сделать углубление для фарша. Ветчину нарезать кубиками, соединить с консервированным горошком, смешать с майонезом и посолить.

Полученной массой заполнить помидоры (горкой).

Сверху украсить сеткой из майонеза, полосками помидоров и зеленым горошком.

Время приготовления — 20 мин.

Шунка под майонезом

50 г формовой ветчины, 50 г майонеза, 40 г сыра, 20 г орехов, 40 г маринованного

перца, 40 г маринованных фруктов, 1 пучок зелени.

Формовую ветчину без желе и сыр нарезать соломкой, добавить жареные дробленые орехи, заправить майонезом, уложить горкой в креманку, полить оставшимся майонезом, посыпать орехами.

Блюдо оформить маринованными фруктами и маринованным перцем, украсить зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Ветчина с хреном

100 г тамбовского окорока, 25 г хрена, 1 ст. ложка сметаны, уксус на кончике чайной

ложки, 1 пучок зелени, сахар, соль.

Хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке, соединить со сметаной и заправить сахаром, солью и уксусом.

Приготовленной массой смазать ломтики ветчины, свернуть их рулетиками и уложить на блюдо.

Украсить зеленью петрушки или листьями салата.

Время приготовления — 20 мин.

Ветчина, жаренная с помидорами

400 г ветчины, 5 свежих или 4 консервированных помидора, 2–3 ст. ложки горчицы, 2–3 ст. ложки свиного топленого сала, перец, зелень.

Нарезанную средними ломтиками ветчину смазать густой столовой горчицей и обжарить на сковородке со свиным салом.

Разрезать пополам или на четыре части свежие помидоры, удалить семена и сок, посыпать солью, перцем и обжарить. Положить жареные помидоры на ветчину и посыпать зеленью.

Подать ветчину на той же сковородке, на которой она жарилась.

Время приготовления — 20 мин.

Сосиски в шлафроке

8 тонких ломтиков бекона с прослойкой (корки срезать), 2–3 ст. ложки приправы для мяса, 8 сосисок, 8 длинных круглых булочек, кетчуп (томатный соус).

Намазать каждый ломтик бекона приправой и обернуть вокруг каждой сосиски. Закрепить каждый конец бекона палочкой.

Жарить сосиски, пока бекон не покроется хрустящей, слегка золотистой корочкой. Во время приготовления каждую сосиску необходимо периодически переворачивать.

Перед подачей на стол положить сосиску в надрезанный вдоль длинный хлеб, полить кетчупом (томатным соусом) или приправой для мяса.

Время приготовления — 20 мин.

Закуска «Бый-пый»

100 г говяжьей или бараньей печени, 100 г отварных почек, 30 г сала, 100 г репчатого лука, 40 г помидоров, 150 г картофеля, 3 г соли, 2 г молотого красного перца, зелень.

Подготовленные печень, отварные почки, картофель, помидоры нарезать ломтиками, лук — полукольцами.

Растопить баранье сало, пассеровать на нем лук, после этого положить печень и почки, жарить до полуготовности.

Затем добавить картофель, помидоры, соль, перец и тушить при закрытой крышке 10–15 мин.

Перед подаче на стол кушанье гарнировать зеленью, маринованными, солеными овощами.

Время приготовления — 20 мин.

Закуска «Боор»

110 г говяжьей печени, 70 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, ½ ч. ложки (3 %-ного) уксуса, соль, черный молотый перец, зелень.

Отварить печень, охладить и нарезать соломкой.

Лук нарезать соломкой и бланшировать горячим маслом, дать настояться в закрытой посуде 10 мин.

Затем печень и лук смешать, добавить соль, перец, уксус.

При подаче посыпать зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Закуска с карбонатом

12 ломтиков карбоната, по 4 ломтика ветчины и отварного мяса, 4 ломтика копченого сала, 4 ломтика сыра, 2 луковицы, перец, соль, зелень.

Соус: 400 мл мясного бульона, 2 стакана сметаны, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2/3 стакана хрена, уксус, перец, соль.

Карбонат, отварную говядину и ветчину в форме нарезать небольшими ломтиками, копченое сало и сыр — брусочками, а лук — кольцами. Красиво сочетая по форме и цвету, уложить на блюдо вместе с небольшими помидорами, посолить, поперчить, украсить зеленью и отдельно подать соус.

Приготовить соус. Муку слегка поджарить на сковороде, растереть с маслом, развести бульоном, добавить сметану, посолить, поперчить, варить 5 мин и процедить. Вмешать уксус и специи, варить еще 3–5 мин и добавить прогретый на сковороде хрен.

Время приготовления — 25 мин.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

177 г помидоров, 40 г жареного или отварного мяса птицы, 57 г шампиньонов, 20 г майонеза, ½ ч. ложки уксуса, перец, соль, зелень петрушки.

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости. Шампиньоны отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками.

Отварное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и грибами. Затем помидоры наполнить фаршем, выложить на блюдо, на каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

Время приготовления — 25 мин.

Якнине (паштет литовский)

150 г говяжьей печени, 15 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 10 мл виноградного вина, 15 г шпика, специи.

Ошпаренную печень нарезать кусками, потушить с добавлением жареного лука и пропустить через мясорубку. Затем добавить соль, масло, перец, вино и взбить смесь до получения пышной массы.

Подготовленную таким образом массу положить со шпиком, нарезанным кубиками, в кастрюлю, перемешать и варить на водяной бане до готовности. После этого паштет охладить.

Время приготовления — 25 мин.

Паштет из отварного мяса

300 г вареной говядины, 100 г сливочного масла, 125 г молока, 1 ч. ложка муки, 50 г сыра.

Вареное мясо 2–3 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой. В кипящее молоко положить муку, смешанную с маслом (¼ часть нормы), хорошо перемешать и проварить. Измельченное мясо соединить с остывшим молочным соусом и оставшимся сливочным маслом. В мясной паштет можно добавить неострый натертый сыр.

Полученный паштет хорошо взбить, придать ему форму биточков или квадратов, остудить, украсить цветочком из масла.

Время приготовления — 25 мин.

Яйца, фаршированные по-тайски

4 крупных яйца (комнатной температуры), 4 ст. ложки нарубленной вареной свинины, 4 ст. ложки отваренных, очищенных и мелко нарезанных креветок, 1 ч. ложка рыбного соуса, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 1½ ст. ложки нарезанных листьев кинзы, свежемолотый черный перец, листья салата и веточки кинзы — для оформления.

Сделать из фольги 4 «гнезда», поместить в них яйца в вертикальном положении, а затем выставить в паровую корзину. Установить ее на кастрюлю со слабо кипящей водой на 1,5 мин. Снять корзину с кастрюли.

Осторожно удалить немного скорлупы с заостренных концов яиц. Кончиком узкого, острого ножа проделать в белке каждого яйца небольшое глубокое отверстие, сохранить кусочки удаленного белка. Слить из яиц жидкий желток и белок в небольшую чашку. Тщательно смешать со свининой, креветками, рыбным соусом, чесноком, кинзой и перцем. Осторожно нафаршировать яйца и заполнить отверстия кусочками белка. Поставить паровую корзину с яйцами в «гнездах» из фольги, обращенными срезанными концами вверх, на кастрюлю с кипящей водой. Накрыть крышкой и держать на пару в течение примерно 12 мин, затем снять. После того как яйца остынут, полностью снять с них скорлупу.

Выложить целые яйца или половинки яиц на листья салата и украсить веточками кинзы.

Время приготовления — 30 мин.

Яйца с начинкой

4 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г ветчины, соль.

Отварить яйца вкрутую, разрезать пополам, осторожно отделить желток.

Начинка: сливочное масло, желтки и ветчину тщательно измельчить. Посолить по вкусу.

С помощью мешочка с трубочкой аккуратно уложить начинку в ямку яйца. Украсить можно зеленью петрушки и кусочком красного перца.

Время приготовления — 30 мин.

Паштет из птицы

500 г отварного или жареного мяса птицы, 200 г сливочного масла, 2 ст. ложки коньяка, немного лимонного сока, соль, перец.

Удалить с мяса кожу, пропустить его 2–3 раза через мясорубку с частой решеткой. Масло взбить, растереть с мясом, приправить.

Паштет использовать для приготовления бутербродов, для начинки корзиночек из песочного или слоеного теста либо подавать в качестве самостоятельной закуски.

Украсить ломтиками лимона.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца, фаршированные гусиной печенью

2 яйца, 100 г гусиной печени, 10 г сливочного масла, 25 г зеленого салата, соль.

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать вдоль на две половинки. Желтки вынуть, протереть через сито, затем растереть вместе с припущенной гусиной печенью. Добавить сливочное масло и посолить.

Все хорошо перемешать, наполнить фаршем половинки яиц и уложить на блюдо на листья салата.

Время приготовления — 20 мин.

Креветки с чесноком

120 г очищенных креветок, ½ ст. ложки оливкового масла, 10 г сливочного масла, укроп, чеснок.

Обжарить креветки в растительном масле. Добавить сливочное масло, а также нарезанный чеснок и укроп. Выложить креветки на тарелку. Залить их полученным соусом.

Время приготовления — 5 мин.

Осьминожки маринованные «Фри»

200 г тушек осьминожек, 5 г лимонной кислоты, 40 г оливкового масла, соль, перец.

Разделать тушки осьминожек. Посолить, поперчить. Полить лимонной кислотой. Все тщательно перемешать. Жарить в оливковом масле.

Время приготовления — 5 мин.

Осьминожки под сыром «Пармезан»

200 г тушек осьминожек, 20 г пшеничной муки, 50 г сыра «Пармезан», 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г укропа.

Разделать тушки осьминожек. Обвалять в муке. Жарить в оливковом масле. Посыпать тертым сыром. Украсить укропом.

Время приготовления — 5 мин.

«Матрешки»

6 сваренных вкрутую яиц, 200 г тертого сыра, 200 г семги, 6 листиков квашеной капусты, 100 г майонеза, зелень петрушки.

Яйца очистить, полить сверху майонезом, посыпать сыром, сделать «платочки» из капустных листьев и выложить на круглое блюдо.

Подавать, украсив ломтиками семги и зеленью петрушки.

Время приготовления — 10 мин.

Кальмар жареный

100 г кальмара, ½ ст. ложки растительного масла, 100 г куриного бульона, ½ ч. ложки крахмала, соль, перец.

Жарить мясо кальмара. Добавить в куриный бульон крахмал, разведенный водой. Добавить петрушку. Полученным бульоном залить мясо кальмара.

Готовое блюдо украсить сладким перцем.

Время приготовления — 10 мин.

Кальмар с чесноком

1 тушка кальмара (100 г), 10 г чеснока, 0,5 г соуса «Табаско», 50 г китайской капусты, 20 г маслин, соль, перец.

Взять очищенную тушку кальмара. Положить внутрь очищенный чеснок, добавить соус «Табаско». Посолить и поперчить. Зажарить тушку.

Готовое блюдо украсить нарезанной капустой.

Время приготовления — 10 мин.

Креветки в апельсине

2 апельсина, 200 г очищенных креветок, 200 г апельсинового сока, 5 г крахмала, соль, перец.

Вынуть мякоть из апельсина. Вылить апельсиновый сок на сковороду. Добавить очищенные креветки и жарить их в апельсиновом соке. Посолить и поперчить. Добавить крахмал, разведенный водой.

Приготовленной смесью нафаршировать апельсиновые стаканчики.

Время приготовления — 10 мин.

Раки, сваренные в пиве

10 живых раков, 1 л воды, 40 г зелени петрушки или 20 г укропа, 1 лавровый лист, 2 горошинки душистого перца, 40 г соли, 1 бутылка пива.

Промытых и обработанных раков опустить в бурно кипящую подсоленную воду, куда уже добавлены стебли петрушки или укропа, лавровый лист, душистый перец. Залить все это пивом. Изредка встряхивая кастрюлю, варить раков 8—12 мин, пока они не станут красными, а между каркасом и шейкой не образуется трещина. Сварившихся раков охладить в отваре.

При подаче на стол раков уложить горкой на глубоком блюде. Отдельно подать чесночный соус (тертый чеснок, мелко нарубленные травы, майонез и сметана).

Время приготовления — 15 мин.

Краб по-сингапурски с перцем чили

1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, 4 зубчика мелко нарубленного чеснока, 2,5 см очищенного и нарезанного свежего имбирного корня, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 стакан легкого рыбного или куриного бульона, 2 ст. ложки кетчупа, 3 ч. ложки острого соуса чили, 3 ч. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка коричневого сахара, 2½ ч. ложки кукурузной муки, разведенной 50 мл воды, 4 тонко нарезанных перышка зеленого лука, 1 большой печеный краб (в панцире), нарубленный на порции, со вскрытыми клешнями или 4 вскрытые клешни краба, нарезанный палочками огурец, веточки кинзы.

Нагреть сковороду до высокой температуры. Налить оба вида масла и дать ему разойтись по сковороде. Добавить чеснок и имбирь и жарить при непрерывном помешивании в течение 1–2 мин до размягчения, но не до подрумянивания. Влить винный уксус, бульон, кетчуп, соус чили, соевый соус и сахар и довести до кипения. Влить кукурузную муку, разведенную водой, положить зеленый лук и куски краба. Подержать на медленном огне в соусе 2–4 мин, пока соус не загустеет, а краб не прогреется. Подавать, украсив огурцами и кинзой, с вареным рисом.

Время приготовления — 15 мин.

Креветки королевские по-испански

500 г королевских креветок, 6 ст. ложек оливкового масла (или смеси из подсолнечного и оливкового), 1–2 мелко нарезанных небольших перца чили, соль, 3 толченых зубчика чеснока, лимон.

Для соуса: 6 ст. ложек майонеза (лучше домашнего), несколько мелко нарезанных перьев зеленого лука, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка мелко нарезанных корнишонов, 1 ст. ложка свежей нарезанной петрушки.

Почистить креветки. Каждую креветку надрезать острым ножом вдоль спины, чтобы придать и30 гнутую форму. На сковороде хорошо разогреть масло с перцем чили. Поджарить креветки до ярко-розового цвета вместе с чесноком и солью, постоянно помешивая.

Подать горячими с хрустящим хлебом и дольками лимона. Чтобы приготовить соус, смешать все ингредиенты, накрыть крышкой и охладить.

Время приготовления — 15 мин.

Ордывер по-болгарски

40 г русского салата, 32 г шпрот, 1 яблоко, 10 г зернистой икры, 20 г колбасы луканки, 20 г сыра, 27 г килек, 20 г сливочного масла, 25 г окорока, 25 г майонеза, 15 г маслин, 1 яйцо, 50 г огурцов, зелень.

К русскому салату добавить яблоко, нарезанное мелкими кубиками, перемешать, заправить майонезом и выложить на блюдо в форме прямоугольника. На овощи положить половинки яйца, сверху зернистую икру. Вокруг салата уложить ломтики сыра, шпроты или сардины, кильки, брынзу, свежие огурцы, помидоры, маслины, ветчину, колбасу и холодное сливочное масло. Сверху сделать сеточку из майонеза.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца, фаршированные креветками

4 сваренных вкрутую и очищенных яйца, 5 ст. ложек майонеза, 50 г мелко нарезанных очищенных креветок, соль, красный перец и лимонный сок по вкусу, листья салата, целые креветки, паприка и веточки петрушки.

Разрезать яйца на половинки. Отложить желтки в одну посуду, а белки — в другую. Добавить майонез в желтки и, используя вилку, размешать с желтками и креветками. Добавить соль, красный перец и лимонный сок по вкусу. Полученную начинку разложить в половинки белков.

Уложить на листья салата и украсить цельными креветками, паприкой и веточками петрушки.

Время приготовления — 15 мин.

Креветки в кляре

90 г очищенных креветок, 2 ст. ложки оливкового масла.

Для кляра: 40 мл молока, 40 г пшеничной муки, ½ ч. ложки растительного масла, 1 яйцо.

Обвалять очищенные креветки в муке. Приготовить тесто для кляра. Окунуть креветки в кляр. Обжарить их во фритюре.

Готовое блюдо украсить маслинами и перцем.

Время приготовления — 15 мин.

Креветки в красном соусе

120 г крупных очищенных креветок, 1 ст. ложка оливкового масла, 50 г очищенных мандаринов, 70 г кетчупа, 1 зубчик чеснока.

Обжарить креветки в масле. Положить в миксер дольки мандарина. Добавить кетчуп и чеснок. Все перемешать. Положить готовые креветки в блюдо и залить полученным соусом.

Время приготовления — 15 мин.

Огурцы, фаршированные консервированной рыбой

200 г огурцов, 25 г сливочного масла, 40 г консервированной в собственном соку рыбы, 30 г майонеза, 5 г зелени петрушки, лимон, соль.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой вырезать середину с семенами, погрузить огурцы в кипящую подсоленную воду и выдержать до мягкости, откинуть на дуршлаг и охладить.

Сливочное масло растереть добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв ее. Массу растереть до гладкости. Кружочки огурца заполнить приготовленной смесью. После этого залить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху украсить ломтиками лимона.

Время приготовления — 20 мин.

Винегрет с селедкой

300 г соленой селедки, 4 вареных картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка горчицы, перец, 1 ч. ложка уксуса, зелень.

Картофель нарезать тонкими ломтиками. Селедку очистить и мелко нарезать, лук мелко нашинковать. Картофель, селедку, лук смешать, заправить маслом, смешанным с горчицей, перцем, уксусом. Посыпать зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Закуска по-10 гославски

50 г крабов, 1 вареное яйцо, 1 головка репчатого лука, 10 г пшеничного хлеба, 60 г майонеза, 20 г сыра, соль.

Консервированных крабов мелко порезать, смешать с мелко нарубленными яйцами, мелко нарезанным и пассерованным луком, нарезанным тонкой соломкой хлебом, посыпать тертым сыром и заправить майонезом.

Подготовленную массу уложить в раковины, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Время приготовления — 20 мин.

Огурцы по-датски

90 г огурцов, 50 г горбуши (или трески), 30 г маринованной сельди, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 10 мл сливок, 3 г хрена, уксус.

Отварное филе рыбы протереть через сито, добавить масло и сливки, массу тщательно перемешать. Маринованное филе сельди без кожи и костей и яйцо мелко нарубить, смешать с приготовленным пюре и заправить уксусом.

Огурцы очистить, разрезать пополам, выскоблить семена, нафаршировать подготовленной смесью и посыпать тертым хреном.

Время приготовления — 20 мин.

Яйца, фаршированные паштетом

4 яйца, 2 филе любой рыбы (можно заменить консервированной рыбой), 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, соль, перец.

Яйца отварить вкрутую, разрезать на половинки. Из желтков и отварного филе рыбы приготовить паштет, добавить соль, перец. Полученным паштетом нафаршировать половинки яиц.

Подавать с припущенной морковью, солеными огурцами, маринованными грибами.

Время приготовления — 20 мин.

Яйцо с сельдью

1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, ½ головки репчатого лука, 100 г сельди, Яблоко, ½ ст. ложки сметаны, несколько листьев салата, 1 пучок зелени.

Сельдь разделать на филе и нарезать на ломтики шириной 3–4 см. Вареное яйцо разрезать пополам. На листья салата положить яйцо желтками вверх, сверху уложить ломтики сельди, на сельдь положить лук с яблоками, нарезанными мелкими кубиками и заправленными сметаной.

Полить майонезом и оформить зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Жареные кальмары с сухим вином

800 г разделанных кальмаров, 3 ст. ложки растительного масла, 4 нарезанных перышка зеленого лука, 1 см очищенного и тонко нарезанного свежего имбирного корня, 1 нарезанная соломкой морковь, 5 ст. ложек рисового вина или сухого хереса, ¾ стакана куриного бульона.

Вскипятить воду в большой кастрюле, положить кальмаров и варить при кипении 3 мин. Слить. Нагреть масло в сковороде «вок», добавить зеленый лук, чеснок, имбирь и морковь и пассеровать при помешивании в течение 2 мин. Влить рисовое вино и тушить еще 1 мин. Влить куриный бульон, довести до кипения и варить до загустения. Убавить огонь, положить кальмаров и слегка прогреть.

Время приготовления — 20 мин.

Закуска из сельди

2 подкопченных сельди, 3 отварных картофелины, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла.

Селедку почистить, отделить мякоть от костей, порезать небольшими кусочками. Картофель мелко нарезать. Лук нарезать кольцами и ошпарить кипятком.

В тарелку положить селедку, сверху картофель, лук, полить растительным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Кальмары с красным вином

700 г кальмаров, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 большая мелко нарезанная луковица, 2 натертых зубчика чеснока, 500 г очищенных и мелко нарезанных помидоров, ½ стакана красного вина, соль, перец, ½ ч. ложки сахара, 2½ см палочки корицы, 3 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, хлебе обрезанными корками, 9 ч. ложек оливкового масла.

Тщательно промыть и очистить кальмара (если он с головой, выбросить ее, но шу-пальцы использовать). Порезать на колечки. Обсушить впитывающей влагу бумагой. На большой сковороде подогреть масло. Положить лук и чеснок и жарить до мягкости. Добавить колечки кальмара и тушить, пока он не приобретет коричневатый оттенок. Положить томаты, соль, перец, сахар, корицу, влить вино. Не накрывая крышкой, тушить на слабом огне, пока кальмар не станет мягким. Посыпать петрушкой.

Соус должен быть густым и жирным. В противном случае выложить кальмара на отдельное блюдо и варить подливку, пока она не загустеет. Нарезать хлеб на треугольники. Разогреть на сковородке масло, поджарить куски хлеба с двух сторон до золотистого цвета.

Подавать кальмаров на тарелках, поместив гренки по краям блюда.

Время приготовления — 20 мин.

Помидоры, фаршированные треской

4 помидора, 300 г филе трески, 1 яблоко, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Помидоры промыть, срезать верхушки, удалить из сердцевины часть мякоти, зерна и отжать сок. Крутые яйца, вареную треску, мякоть помидоров, очищенные яблоки мелко нарезать. Продукты соединить, заправить сметаной и солью. Полученным фаршем заполнить помидоры и посыпать сверху рубленой зеленью.

Вместо сметаны можно положить майонез, а вместо яблок — груши или абрикосы.

Время приготовления — 20 мин.

Морские гребешки с черными бобами

12 морских гребешков на одной створке, 2 ст. ложки арахисового масла, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 3 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 1 нарезанный стручок свежего зеленого чили (без семян), 3 ст. ложки соленых черных бобов, замоченных на 20 мин и подсушенных, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ч. ложки коричневого сахара, ¼ стакана куриного бульона, 2 ч. ложки кукурузной муки (крахмала).

Разложить морские гребешки створкой вниз на сите, поместить его над кастрюлей с кипящей водой, накрыть крышкой и готовить 6 мин. Одновременно нагреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок, зеленый лук, чили и черные бобы и жарить при непрерывном помешивании в течение 2 мин, раздавливая бобы. Влить соевый соус, всыпать сахар и продолжать тушить в течение 1–2 мин.

Смешать бульон с кукурузной мукой и довести смесь до состояния однородной массы. Влить в сковороду, довести до кипения и кипятить на медленном огне до загустения. Поставить полученный соус в теплое место.

Переложить морские гребешки в подогретые тарелки и полить каждый из них небольшим количеством соуса.

Время приготовления — 25 мин.

Клешни краба, обжаренные во фритюре

4 большие клешни краба, 300 г подготовленных сырых креветок, пропущенных через мясорубку, ½ ч. ложки морской соли, щепотка молотого белого перца, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 яичный белок, 130 г белых панировочных сухарей, 500 мл арахисового масла.

Расколоть и снять основную часть панциря с каждой клешни, оставив кончик нетронутым. Нагреть до кипения воду в большой кастрюле. Положить в нее клешни, вновь довести до кипения и кипятить 1 мин. Слить отвар и охладить клешни под струей холодной воды. Смешать креветки, соль, перец, кукурузную муку (крахмал) и яичный белок до однородной массы. Разделить на 4 порции и обмазать каждую клешню, оставив кончик клешни открытым. Насыпать панировочные сухари на тарелку, равномерно обвалять в них клешни до образования ровного слоя. Нагреть в сковороде «вок» масло, положить туда клешни и жарить в течение 10 мин до образования румяной корочки. Обсушить на абсорбирующей бумаге.

Время приготовления — 25 мин.

«Шотландский вальдшнеп»

4 ломтика хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 3 ч. ложки икорного масла, 3 ст. ложки молока, 2 яйца, 60 г консервированных анчоусов (масло не сливать), щепотка молотого красного перца, веточки петрушки для украшения.

Поджарить хлеб и удалить корки. Намазать тосты икорным маслом. Растопить сливочное масло в маленькой кастрюле. Взбить вместе молоко, яйца и 2 ч. ложки масла из консервированных анчоусов. Вылить смесь в кастрюлю и продолжать помешивать на медленном огне, пока она не загустеет. Снять с огня и намазать сверху на тосты. Положить сверху полоски анчоуса крест-накрест, посыпать перцем. Украсить веточками петрушки и сразу же подавать.

Время приготовления — 30 мин.

Сельдь рубленая с гарниром

2 сельди, 1 ломтик пшеничного хлеба, ½ луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ч. ложки (3 %-ного) уксуса, сахар по вкусу.

Для гарнира: 3 сваренных вкрутую яйца, зеленый лук, 2 свежих огурца, 1 помидор, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень петрушки, 1 яблоко.

Сельдь отделить от костей. Хлеб замочить в воде на 2–3 мин и вместе с филе сельди и репчатым луком пропустить через мясорубку. В фарш добавить сливочное масло, сахар, уксус и хорошо перемешать.

Приготовить гарнир: огурцы и помидор нарезать кружочками, белки яиц отделить от желтков и мелко нарубить, желтки растереть и смешать с измельченным зеленым луком. Из яблок удалить сердцевину и нарезать. Рубленую сельдь (вместе с хвостом и головой) уложить на блюдо, придав ей форму целой сельди. В виде хребтовых плавников разместить на сельди ломтики яблок.

Гарнир уложить вокруг сельди, украсить зеленью и маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Тефтели селедочные «Птичьи гнезда»

100 г сельди, 20 г каперсов или 20 г соленых огурцов, 2 яичных желтка, 30 г анчоусов, 30 г репчатого лука, 30 г зеленого салата.

Сельдь вымочить, разделать на филе и мелко нарубить вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами. Из подготовленной массы сформовать тефтели. В середину каждой тефтели положить вареные яичные желтки.

Подавать тефтели на листьях зеленого салата.

Время приготовления — 30 мин.

Фаршированный кальмар

3 тушки кальмара (300 г), 140 г мяса консервированного краба, 50 г сыра, 50 г бекона.

Нарезать мелко сыр. Так же нарезать бекон. Добавить мясо краба. Полученным фаршем наполнить тушки кальмара. Обжарить тушки и украсить огурцом и перцем.

Время приготовления — 30 мин.

Фондю по-швейцарски

600 г эммментальского сыра, ½ зубчика чеснока, 500 мл легкого белого вина, 1–1½ ч. ложки маисового крахмала, 2 ликерные рюмки вишневой наливки, перец, мускатный орех, белый хлеб.

Огнеупорную посуду из фарфора или фаянса натереть изнутри половинкой дольки чеснока и в этой посуде разогреть на слабом огне вино. Сыр натереть или нарезать мелкими ломтиками и растопить в вине, помешивая деревянной ложкой. Дать сыру закипеть на сильном огне. В небольшом количестве воды развести крахмал, приправить перцем и мускатным орехом и добавить вишневую наливку. Все перемешать.

Готовое фондю поставить на слабый огонь (должно очень слабо и равномерно кипеть).

К фондю подавать слегка подрумяненные ломтики белого хлеба и перечницу. Когда будете есть фондю, не пейте вина. После фондю очень приятно выпить чашечку кофе.

Время приготовления — 15 мин.

Фондю итальянское

1 разрезанный пополам зубчик чеснока, 1½ стакана молока, 250 г тертого сыра «Моццарелла», 250 г накрошенного сыра «Дольчелатте», 60 г мелко нарезанного сыра «Пармезан», 2 ч. ложки кукурузной муки, 3 ст. ложки сухого белого вина, салями, хлебные палочки и оливки для украшения.

Натереть котелок для фондю разрезанным зубчиком чеснока. Налить туда молоко и нагреть, пока не начнет закипать. Добавить сыр и продолжать нагревать, пока сыр не растает, постоянно помешивая. Смешать муку с вином до однородности и добавить в сыр, оставить на огне еще на 2–3 мин, постоянно помешивая, пока масса не станет жирной и кремообразной.

Подать со свернутыми в трубочку ломтиками салями или с салями, нарезанной кубиками, хлебными палочками и оливками.

Время приготовления — 15 мин.

Французские пальчики

1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 2–3 капли соуса «Табаско», 2 ч. ложки томатной пасты, 1 толченый маленький зубчик чеснока (по желанию), соль, перец, 2 куска хлеба без корки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ломтик плавленого сыра «Чеддер», 1 небольшой нарезанный тонкими ломтиками помидор, 1 ч. ложка нарезанного зеленого лука.

Разбить в миску 1 яйцо, добавить молоко, соус «Табаско», томатную пасту, чеснок (по желанию) и перемешать. Посыпать солью и перцем.

Обмакнуть хлеб в яичную смесь. Распустить масло на сковороде и слегка обжарить хлеб, постоянно переворачивая, пока он не покроется золотистой корочкой с обеих сторон. Вынуть хлеб из сковороды и, не давая остыть, положить поверх тоста ломтик сыра и кружочки помидоров, после чего покрошить лук. Накрыть вторым тостом и слегка прижать. Разрезать сандвич на три «пальчика», украсить зеленым луком и подать к столу.

Чтобы сделать сладкие французские тосты, взбить яйцо с молоком, добавить несколько капель ванильной эссенции и мелко натертую кожуру одного небольшого апельсина. Обжарить, как указано выше. Посыпать смесью из 1 ст. ложки сахарной пудры и ½ ч. ложки молотой корицы. Разрезать по диагонали на треугольники и украсить апельсиновыми корочками или свежей клубникой.

Время приготовления — 20 мин.

Фондю копченое немецкое

½ маленькой луковицы, 1 стакан светлого пива, 375 г тертого немецкого копченого сыра, 125 г тертого сыра «Эмменталь», 3 ч. ложки кукурузной муки, 3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка немецкой горчицы, ржаной хлеб и вареные сосиски для сервировки.

Натереть котелок для фондю внутри разрезанной луковицей. Налить туда пиво и нагреть, пока не начнет закипать. Убавить огонь и постепенно засыпать тертый сыр, помешивая, продолжать нагревать, пока сыр не растает, постоянно помешивая. В маленькой миске смешать муку с молоком до однородности, добавить, помешивая, в сыр вместе с горчицей и продолжать готовить 2–3 мин, постоянно помешивая, пока смесь не станет жирной и похожей на крем.

Подать с кубиками ржаного хлеба и вареными сосисками.

Время приготовления — 20 мин.

Фондю классическое швейцарское

1 разрезанный пополам зубчик чеснока, 1 стакан сухого белого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 250 г тертого сыра «Грюйер», 250 г тертого сыра «Эмменталь», 2 ч. ложки кукурузной муки, 2 ст. ложки водки, щепотка белого перца, щепотка свеженатертого мускатного ореха, кубики французского хлеба для сервировки.

Натереть изнутри котелок для фондю разрезанным зубчиком чеснока. Налить в котелок вино и лимонный сок и подогреть на медленном огне, пока не начнет закипать. Убавить огонь и постепенно добавить, помешивая деревянной ложкой, тертый сыр, затем продолжать нагревать, пока сыр не растает, постоянно помешивая.

В маленькой миске смешать муку с водкой в однородную массу, затем добавить в сырную смесь и подержать на огне еще 2–3 мин, постоянно помешивая, пока смесь не станет жирной и однородной. Не доводите фондю до кипения.

Приправить перцем и мускатным орехом. Подать с кубиками французского хлеба.

Время приготовления — 20 мин.

Фондю голлацдское

½ маленькой луковицы, 1 стакан молока, 500 г тертого сыра «Гауда», 2 ч. ложки зерен тмина, 3 ч. ложки кукурузной муки, 3 ст. ложки джина, перец, ржаной хлеб и маленькие шампиньоны для сервировки.

Натереть котелок для фондю половинкой луковицы. Налить туда молоко и нагреть, пока не начнет закипать, затем постепенно добавить сыр. Продолжать нагревать, пока сыр не расплавится, постоянно помешивая. Добавить тмин. В маленькой миске перемешать

муку с джином, затем добавить, помешивая, в сырную смесь и держать на огне 2–3 мин, постоянно помешивая, пока смесь не станет жирной и кремообразной. Поперчить. Подать с кубиками ржаного хлеба и шампиньонами.

Время приготовления — 30 мин.

Кальцончелли с ветчиной и салями

1 упаковка обычного теста для пиццы, кресс-салат, редис.

Для начинки: 60 г нарезанной ломтиками ветчины, 60 г нарезанной ломтиками салями, 60 г сыра «Моццарелла», 2 ст. ложки измельченной свежей петрушки, 1 ст. ложка свеженатертого сыра «Пармезан», 1 яйцо, соль, перец.

Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом поверхность двух противней. Слегка размять тесто. Раскатать тесто и разрезать его, как указано в рецепте кальцончелли с лососем. Мелко порезать ветчину и салями. Положить в кастрюлю. Потереть сыр «Моццарелла» и тоже положить в кастрюлю вместе с петрушкой и сыром «Пармезан». Втереть в полученную смесь яйцо, поперчить и посолить. Тщательно перемешать.

На кружочки теста положить по 1 ч. ложке полученной смеси, так, чтобы начинка занимала одну половину круга. Смочить края водой, затем соединить их, чтобы начинка оказалась запечатанной, и как следует скрепить края — можете использовать для этого вилку. Разложить на противни и поставить в духовку на 15 мин, пока тесто не подрумянится.

Подавать можете как горячими, так и холодными, украсив кресс-салатом и редисом.

Время приготовления — 25 мин.

Кальцони по-деревенски

1 упаковка обычного теста для пиццы, 2 ст. ложки оливкового масла, ломтики грибов и веточки тимьяна.

Для начинки: 4 больших свиных колбаски с приправами, 300 г козьего сыра, например сыра «Шевр», 6–8 вяленых помидоров, 130 г нарезанных ломтиками грибов, 2 измельченных сушеных красных стручковых перца, яйца для глазировки.

Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом два противня. Размять тесто. Разделить на 2 равных части. Поверхность, на которой вы будете раскатывать тесто, посыпать мукой и раскатать обе части в лепешки диаметром 25 см. Сбрызнуть их поверхность маслом. Снять шкурку с колбасок. Порезать мясо на мелкие кусочки и разложить по тесту, распределив так, чтобы мясная начинка занимала одну половину каждого круга. Крупно порезать сыр и распределить поверх слоя колбасок. Порезать сушеные помидоры, смешать с грибами и измельченным перцем и посыпать этой смесью слой сыра. Смочить края водой, затем соединить их, чтобы начинка оказалась запечатанной, и как следует скрепить края — можете использовать для этого вилку. Положить на противень, смазать яйцом и острием ножа проткнуть 2 или 3 дырочки. Держать в духовке 20 мин, пока тесто не подрумянится. К столу подавать, украсив грибами и тимьяном.

Время приготовления — 30 мин.

Фондю мексиканское

1 кг постной вареной вырезки

Для мексиканского соуса: 1 ч. ложка растительного масла, 1 измельченный зубчик чеснока, ½ мелко нарезанной луковицы, 400 г консервированных помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, ½ ч. ложки чили-пудры, 1 стручок мелко нарезанного свежего зеленого перца чили (без семян), соль, перец.

Нарезать мясо кубиками размером 2,5 см3 и положить на тарелку, на которой вы будете подавать блюдо к столу.

Чтобы приготовить мексиканский соус, разогреть масло в кастрюле, добавить лук и чеснок и томить на медленном огне, пока они не станут мягкими. Добавить, помешивая, помидоры в собственном соку, томатную пасту и чили-пудру. Варить 10 мин без крышки.

Время приготовления — 30 мин.

Кальцони с брокколи

1 упаковка теста для приготовления пиццы в глубокой сковороде, 1 ч. ложка сушеного укропа, 1 взбитое яйцо для глазировки, 1 ст. ложка оливкового масла, нарезанный свежий укроп.

Для начинки: 380 г капусты-брокколи, 250 г тертого сыра «Чеддер», соль, перец.

Пробланшировать брокколи в кастрюле кипятка в течение 2 мин. Слить воду и залить брокколи холодной водой. Вновь слить воду. Крупно порубить брокколи.

Разогреть духовку до 220 °С. Промазать 2 противня. Вмесить в тесто сушеный укроп до образования однородной массы. Разделить тесто на две равные части. Раскатать каждый кусок теста на поверхности, слегка присыпанной мукой, в круги по 25 см в диаметре. Слегка смазать тесто оливковым маслом.

Разделить брокколи на два круга теста, распределяя ее строго по одной половине круга. Посыпать 2/3 сыра, посолить и поперчить. Смочить края теста водой, сложить наподобие конверта так, чтобы начинка оказалась внутри, и скрепить нажатием вилки. Поместить кальцони на противни, смазать яйцом и посыпать оставшимся сыром. Печь в духовке в течение 20 мин до подрумянивания.

Перед подачей на стол украсить кальцони нарубленной травой свежего укропа.

Время приготовления — 30 *мин.*

Кальцонелли с лососем

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 125 г сливочного сыра, 250 г ломтиков копченого лосося, перец, сок ½ лимона, лимон, шнитт-лук.

Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом два противня. Посыпать мукой поверхность, на которой вы будете раскатывать тесто, и раскатать его до толщины 0,3 см. Взять круглую форму диаметром 8 см и вырезать как можно больше кружков. Накрыть вырезанные кружочки куском чистой материи, скатать остатки теста и повторить процедуру, чтобы всего получилось 10–15 лепешек.

В кастрюле смешать сливочный сыр, копченого лосося, перец и лимонный сок. На каждую лепешку положить по 1 ч. ложке полученной смеси и распределить начинку так, чтобы она занимала одну половину круга. Смочить края водой, затем соединить их, чтобы начинка оказалась запечатанной, и как следует скрепить края — можете использовать для этого вилку. Положить на противень и поставить в духовку на 10–15 мин, пока тесто не подрумянится.

Подавать в холодном или горячем виде, украсив лимоном и шнит-луком.

Время приготовления — 30 мин.

Луковые кальцони

1 упаковка теста для пиццы, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 взбитых яйца для глазировки, лук-порей, репчатый лук, ломтики маслин.

Начинка: 3 ст. ложки оливкового масла, 2 маленькие нарезанные ломтиками луковицы лука-порея, 2 нарезанные ломтиками репчатые луковицы, 1 большая нарезанная ломтиками красная луковица, 100 мл сухого белого вина, 100 мл сливок, соль, перец, мускатный орех, 130 г нарезанных фаршированных оливок.

Приготовить начинку. Разогреть масло и пассеровать до мягкости лук-порей и репчатый лук в течение 5–7 мин. Увеличить огонь, добавить вино и держать на огне, пока смесь не станет практически сухой. Уменьшить огонь, добавить сливки, поперчить, посолить, добавить мускатный орех. Тушить 2–3 мин, пока смесь не приобретет розоватую окраску. Снять с огня, добавить оливки, перемешать и дать смеси отстояться.

Разогреть духовку до 220 °С. Промазать маслом 2 противня. Разделить тесто на 2 равные части. Поверхность противней слегка присыпать мукой. Раскатать оба куска теста в виде кругов диаметром 25 см.

Разделить начинку на две части и распределить ее строго по половине каждого круга теста. Смочить края теста водой, затем сложить его так, чтобы начинка оказалась как бы в конверте, и как следует скрепить края с помощью вилки. Уложить на противень, смазать яйцом и сделать ножом 2–3 отверстия, чтобы начинка «дышала». Запекать в течение 20 мин, пока тесто не подрумянится. Украсить луком-пореем, репчатым луком и ломтиками оливок.

Время приготовления — 30 мин.

Первые блюда

Суп является непременной частью обеда. Считается, что суп возбуждает аппетит, однако он может заключить в себе и весь обед.

Овощи для супов обычно тушат, сначала твердые, затем мягкие. Мясной бульон варят из мяса с костями, из вырезки, из языков и т. д.

Коренья обжаривают в жиру, так как жир не позволяет улетучиваться пахучим веществам.

Суп с манной крупой — страчиателла

1½ л светлого мясного бульона, 3 яйца, 90 г манной крупы, 90 г сыра, соль, мускатный орех.

Яйца смешать с манной крупой и тертым сыром, добавить специи и один половник бульона. Остальной бульон вскипятить и добавить в него полученную смесь, взбивая до исчезновения комков. Варить 4–5 мин на слабом огне, постоянно помешивая.

Время приготовления — 10 мин.

Суп из листьев редиса

Зелень пучка редиса со стеблями, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 500 мл воды, соль.

Крупно порезать вымытую зелень и лук, потушить в открытой скороварке в масле в течение 5 мин. Вскипятить отдельно 1 ½ л подсоленной воды и залить ею овощи в кастрюле. Закрыть кастрюлю и варить суп 10 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Суп из щавеля

2 л мясного бульона, 400–500 г щавеля, 500 г картофеля, 4 сваренных вкрутую яйца, сметана для заправки, соль.

Приготовить мясной бульон. Щавель перебрать, промыть, обдать кипятком, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Нарезанные щавель и картофель положить в горячий бульон, посолить и варить 10 мин.

В каждую тарелку положить разрезанное пополам яйцо, налить суп и заправить сметаной.

Время приготовления — 15 мин.

Суп из сыра

120 г имеретинского сыра (или сулугуни), 400 мл молока, 4 г мяты.

Молодой несоленый или малосоленый имеретинский сыр (или сулугуни) разрезать пополам, положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить. Когда сыр размягчится, вынуть его из кастрюли, обдать кипящим молочно-сырным отваром, после чего протереть. Так повторить несколько раз, пока отвар не загустеет. В кипящий молочно-сырный отвар всыпать нарезанную зелень мяты и варить еще 2 мин.

При подаче в тарелку положить порционный кусок сыра.

Время приготовления — 20 мин.

Суп-пюре томатный

800 г очищенных помидоров, 25 г сахарного песка, 80 г консервированной сладкой кукурузы, 50 г сыра, 25 г зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль, перец.

Нарезать кусочками сыр. Взять консервированную кукурузу. Измельчить очищенные помидоры в миксере. Растопить сахарный песок на сковороде. Смешать разогретое оливковое масло и муку. Смешать измельченные помидоры и растопленный сахар и поставить варить. Добавить оставшиеся ингредиенты.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Суп с пивом

130 мл молока, 15 г сахара, 100 г хлеба, 60 мл пива, 1 яйцо.

Молоко вскипятить, яйцо взбить с сахаром, смешать с пивом и добавить в горячее молоко. Подготовленную смесь подогреть, не допуская кипения, и залить ею пшеничный хлеб, нарезанный кубиками.

Время приготовления — 20 мин.

Суп из сыра «Чеддер»

200 мл бульона, 50 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 20 г муки, 30 г сыра «Чеддер», соль, перец.

На сливочном масле спассеровать мелко нарезанный репчатый лук, добавить муку и пассеровать еще некоторое время. Затем приготовленную пассеровку развести бульоном, довести до кипения, добавить соль и перец и варить суп на медленном огне еще

5 мин. После этого всыпать тертый сыр и прогреть суп на слабом огне, не доводя до кипения, пока сыр не расплавится.

Время приготовления — 20 мин.

Суп из помидоров «Гаспаччо»

700 г помидоров, 1 огурец, 50 г пшеничного хлеба (без корки), 100 г майонеза, 2 ст. ложки уксуса, 10 г репчатого лука, 10 г зелени петрушки, сахар, перец, соль, красный молотый перец, кусочки льда.

Спелые помидоры ошпарить, снять кожицу. Самый крупный помидор ломтиками смешать с размягченной булкой и протереть сквозь сито или взбить в миксере.

Майонез разбавить уксусом и заправить им смесь из помидора и хлеба. Добавить 500 мл воды, хорошо посолить, поперчить, добавить сахар и тертый лук. Остальные помидоры и огурец очистить от семян (с огурца снять кожуру), нарезать кубиками и положить в суп.

Посыпать зеленью петрушки и подавать с кусочками льда.

Время приготовления — 20 мин.

Суп сладкий

500 мл воды, 1 л некислого яблочного сока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, 100 г сахара, корица, цедра 1 лимона и 1 апельсина.

В кастрюле растопить масло, прогреть в нем, помешивая, муку, добавить воду, сахар, специи и проварить 4–5 мин, затем влить сок и довести до кипения. Белки взбить, добавить немного сахара, ложкой опустить хлопья белка в горячий суп и прогреть, после чего ввести в суп желтки.

Подавать суп горячим или холодным.

Время приготовления — 20 мин.

Суп хлебный по-крестьянски

50 г хлебной сухой корки, 20 г свиного жира, 1 яйцо, 40 г репчатого лука, 10 г петрушки, красный перец, соль.

Сухие хлебные корки поджарить в жире с нарубленной петрушкой и мелко нарезанным луком. Добавить воду, соль, красный перец и довести до кипения. Непрерывно помешивая, влить в суп взбитое сырое яйцо.

Время приготовления — 20 мин.

Суп-пюре из кукурузы с манной крупой

1½ л воды или мясного бульона, 500 г консервированных кукурузных початков, 2 ст. ложки манной крупы, 2 желтка, 1 ст. ложка сливочного масла, укроп, сливки или сметана, сахар, соль.

В воде или бульоне сварить кукурузу, протереть ее через сито и проварить. Всыпать манную крупу, сварить до загустения, добавив соль и масло.

Подавать, положив в суп сливки или сметану, смешанную с желтками. Посыпать мелко нарезанным укропом.

Время приготовления — 20 мин.

Суп белый с виноградом

200 г очищенного миндаля, 4 кусочка черствого белого хлеба без корок, вымоченного в холодной воде и отжатого, 3 растертых зубчика чеснока, ½ стакана оливкового масла, 2–3 ч. ложки винного уксуса, соль, 250 г мускатного или другого душистого винограда, очищенного от кожицы и семян, нарубленная петрушка.

Положить миндаль в миску и залить кипятком. Оставить на 30 с, затем вынуть орехи и очистить их от кожицы. Положить орехи, хлеб и чеснок в миксер и перемешать. Во время перемешивания медленно влить масло. Добавить достаточное количество холодной воды, около 2 стаканов, чтобы получить кремообразную консистенцию. Добавить уксус и соль по вкусу. Положить виноград и охладить. Перелить в супницу или отдельные тарелки.

Подавать с нарубленной петрушкой.

Время приготовления — 20 мин.

Клецки масляные

2½ ст. ложки сливочного масла, 8 ст. ложек молока, 8 ст. ложек муки, 1 яйцо.

Масло размягчить и взбить. Добавить в него муку (по ложке), молоко и яйца, замесить тесто. Месить до тех пор, пока оно не перестанет прилипать к миске. Столовую ложку обмакнуть в горячую воду и с ее помощью бросить клецки в кипящий бульон, варить 5–7 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Суп хлебный

30 г хлеба, 10 г тертого сыра, 1 яйцо, 250 мл бульона, мускатный орех, перец, соль.

Протертые через крупное сито хлебные крошки смешать с тертым сыром и взбитыми яйцами, заправить солью, перцем и тертым мускатным орехом. Полученную массу

ввести, непрерывно помешивая, в крепкий кипящий бульон, накрыть крышкой и поставить на медленный огонь на 7–8 мин.

Перед подачей перемешать еще раз, чтобы не образовались комки.

Время приготовления — 20 мин.

Суп вермишелевый по-аргентински

15 г вермишели, 100 г помидоров, 10 г корня петрушки, 10 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 10 г сыра, шафран, перец, соль по вкусу.

Вермишель отварить. Репчатый лук, очищенные помидоры и корень петрушки нашинковать, пассеровать на сливочном масле, добавить настой шафрана и отваренную вермишель и обжарить 2 мин. Затем влить бульон и довести до кипения. Заправить по вкусу солью, красным и черным перцем.

Перед подачей суп посыпать тертым сыром.

Время приготовления — 20 мин.

Суп мучной со сметаной дьерский

500 мл воды или мясного бульона, 250 г сметаны, 75 г пшеничной муки, 2½ г тмина, ½лимона, 200 г пшеничного хлеба, соль.

Муку смешать со сметаной, добавить тмин, поперчить и хорошо вымешать до густоты теста для блинчиков. При непрерывном помешивании влить смесь в кипящую воду (или мясной бульон), дать вскипеть, отцедить комки, снова довести до кипения, влить лимонный сок и посолить.

Подавать с гренками.

Время приготовления — 20 мин.

Суп-жюльен

200 г репы, белая часть от 2 штук лука-порея, 5 листьев капусты, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 1½ л воды, соль.

Натереть или тонко нашинковать репу, тонко порезать порей и капусту. Слегка потушить в кастрюле с маслом. Закрыть кастрюлю и тушить еще 5 мин. Открыть кастрюлю, влить воду, положить картофель, нарезанный мелкими кубиками.

Посолить, закрыть и варить еще 15 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Суп яблочный

400 мл фруктового отвара, 90 г яблок, ½ ч. ложки картофельной муки, 25 г сахара, 40 г сметаны.

Приготовить фруктовый отвар из яблок, заправить картофельным крахмалом, разведенным холодным отваром, и прокипятить. После этого добавить сахар, сметану. Яблоки очистить, натереть на терке и положить в суп.

Подать в холодном или горячем виде с гренками, картофелем, клецками.

Время приготовления — 20 мин.

Борщ с крапивой

100 г крапивы, 100 г щавеля, 10 г риса, 10 г маргарина, 25 г сметаны, 15 г томат-пюре, 15 г моркови, 8 г петрушки,15 г репчатого лука, ½ яйца, 75 г картофеля, лавровый лист, перец, соль.

Припущенную крапиву измельчить в пюре, положить в кипящую воду или бульон, довести до кипения, затем добавить щавель, картофель, нарезанный кубиками, рис, пассерованные коренья, репчатый лук, лавровый лист, перец, томат-пюре, соль и варить до готовности.

При подаче положить вареное яйцо и сметану.

Время приготовления — 20 мин.

Суп с консервированным горошком

1 л мясного бульона, 350 г консервированного горошка, 2 ст. ложки сливочного масла,

2 ст. ложки пшеничной муки, перец и соль по вкусу.

В кастрюле растопить масло, всыпать муку, спассеровать ее до светло-коричневого цвета, разбавить жидкостью от зеленого горошка, смесь довести до кипения, добавить бульон, горошек, посолить.

По желанию в суп можно влить сливки. Подавать с гренками.

Время приготовления — 20 мин.

Суп из изюма

1л воды, 150 г изюма, 100 г сметаны, 100 г сахара, цедра 1 лимона или апельсина,

2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Промытый изюм, сахар и тертую цедру опустить в горячую воду и варить на среднем огне 10 мин. Отдельно в растопленном масле обжарить муку, добавить процеженный отвар изюма, проварить, соединить с изюмом.

Подавать горячим или холодным со сметаной и печеньем.

Время приготовления — 20 мин.

Суп с томатом и абрикосами

1½ л мясного бульона, 100 г томатной пасты, 100 г абрикосов или слив, 2 бутона гвоздики, 100 мл сливок, зелень, соль, перец.

В бульон положить томатную пасту, абрикосы или сливы без косточек, перец, соль, гвоздику и варить 10 мин. По желанию суп можно загустить мукой (1 ст. ложка), разведенной сливками. Подавать, добавляя в каждую тарелку взбитые сливки.

Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Суп кисло-сладкий

4 сушеных гриба, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин, 100 г тонко нарезанных сычуаньских консервированных овощей, 100 г тонко нарезанных китайских маринованных зеленых овощей, 3 ломтика свежего имбирного корня, 1 л воды, ½ ч. ложки рисового вина или сухого шерри, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 2 куска мелко накрошенного тофу (соевого творога), 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), разведенной в воде, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Подсушить грибы, расщепить ножки, выжать из них всю жидкость и мелко нарезать. В кастрюле средних размеров смешать все ингредиенты, кроме кукурузной муки и кунжутного масла, довести до кипения и варить в течение 3 мин. Влить разведенную водой кукурузную муку и варить на медленном огне, помешивая, пока не загустеет, затем добавить кунжутное масло.

Время приготовления — 25 мин.

Морковь с молоком

5 *—6 морковок, 2 ст. ложки пшеничной муки, 500 мл молока, 1 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

Морковь очистить, нарезать небольшими кубиками, добавить сливочное масло, сахар, воду или бульон и припустить до полуготовности, заправить пассерованной мукой, посолить, перемешать и поставить тушить. За 5–8 мин до готовности влить горячее молоко.

Время приготовления — 25 мин.

Суп-пюре картофельный

500 г картофеля, 1–2 желтка, 2 ст. ложки подсоленного сливочного масла, зеленый лук, ½ стакана молока, картофельный отвар.

Картофель почистить, отварить и протереть через сито. Желтки растереть с подсоленным сливочным маслом. Добавить протертый картофель, нарезанный зеленый лук. Разбавить все молоком и картофельным отваром. Сразу же подавать к столу.

Время приготовления — 25 мин.

Бульон с рисом и помидорами

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Помидоры пробланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Время приготовления — 25 мин.

Суп из шпината

500 г шпината, 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 пучок петрушки, 700 мл воды, соль, перец — по вкусу.

Шпинат перебрать, промыть, нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, добавить мелко нарезанный репчатый лук. Муку спассеровать (прожарить) на масле, развести водой, влить в суп и варить 5–6 мин. Сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками и соединить с мелко нарубленной зеленью петрушки и черным перцем. Положить их в тарелку с супом. При желании суп можно протереть.

Время приготовления — 25 мин.

Броуз капустный

300 мл бульона, 10 г овсяной муки, 80 г капусты, соль, перец — по вкусу.

Крепкий мясной бульон довести до кипения, добавить овсяную муку и проварить ее на медленном огне.

Белокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, тщательно промыть, дать стечь воде, положить в кастрюлю с бульоном, добавить соль и черный молотый перец и варить капусту до мягкости.

Время приготовления — 25 мин.

Суп манный

4 ст. ложки растительного масла, 3ет. ложки манной крупы, ¾ л воды, 5 картофелин, черный перец, зелень петрушки, соль.

Поджарить на растительном масле манную крупу. Добавить ¾ л воды и немного соли. Довести до кипения и опустить в суп картофель, нарезав его мелкими кубиками.

Готовый суп снять с огня, заправить черным перцем и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время приготовления — 25 мин.

Консоме по-парижски

1 яйцо, 30 г цветной капусты, 20 г моркови, 10 г корня петрушки, 10 г сельдерея, 20 г зеленой стручковой фасоли, 20 г лопаток горошка, перец, соль.

Очищенные морковь, сельдерей, лопатки зеленого горошка, стручки зеленой фасоли нарезать мелкими кубиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки и варить в бульоне до готовности. Яйца, сваренные «в мешочек», очистить от скорлупы.

При подаче в глубокую тарелку или бульонную чашку положить яйцо «в мешочек», отваренные овощи и залить прозрачным бульоном.

Время приготовления — 30 мин.

Бульон с овощами

15 г моркови, 10 г корня петрушки, 12 г лука-порея, 55 г картофеля.

Морковь, петрушку и лук-порей нарезать мелкой соломкой, картофель — брусочками. Варить до готовности в процеженном мясном бульоне.

Время приготовления — 30 мин.

Борщ болгарский вегетарианский

60 г моркови, 30 г сельдерея, 120 г картофеля, 30 г лука-порея, 30 г зеленой фасоли, 60 г помидоров, 50 г свеклы, 30 г сливочного масла, 10 г муки, ½ г красного перца, 120 г томатного пюре и простокваши, 3 яйца, 3 г лимонной кислоты, 10 г зелени петрушки, 30 г сыра или брынзы, черный молотый перец, соль — по вкусу.

Подготовленные овощи: картофель, морковь, сельдерей, помидоры (без кожицы и семян) нарезать ломтиками, капусту свежую, фасоль зеленую нашинковать. Все залить водой и варить.

Если капуста квашеная, то ее припустить отдельно и положить в борщ после картофеля. Свеклу, сваренную отдельно и нарезанную ломтиками, положить в конце варки. В борщ положить пассерованные на сливочном масле лук-порей, муку, красный перец, томатное пюре и посолить по вкусу. Заправить борщ простоквашей, взбитой с яйцом, добавить лимонную кислоту и черный перец.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Отдельно подать тертый сыр или брынзу.

Время приготовления — 30 мин.

Суп гороховый по-монгольски

250 мл мясного бульона, 60 г гороха, 50 мл томатного сока, 5 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 15 г сметаны, перец, соль.

Мелко шинкованный лук пассеровать в масле до золотистого цвета, залить холодным бульоном, положить замоченный горох и варить. Затем лук и горох протереть через сито, положить в бульон, добавить томатный сок, заправить суп солью и перцем и проварить 10 мин на слабом огне.

При подаче положить сметану.

Время приготовления — 30 мин.

Суп грибной кислый

250 г свежих грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, соль, 1 л воды, 1–2 помидора или 1 соленый огурец, ½ яблока, укроп или зеленый лук.

Грибы нарезать брусочками и спассеровать в масле, добавить лук и муку, слегка подрумянить, залить горячей водой, заправить и варить 10–15 мин. За несколько минут до окончания варки добавить нарезанные тонкими ломтиками помидоры (или огурец) и яблоко.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Суп грибной с тыквой

200 г грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, кусочек корня петрушки или сельдерея, 1 л воды, 200 г тыквы, 1–2 картофелины, 1 небольшой огурец или кислое яблоко, соль, 1 помидор или 2 ч. ложки томатной пасты, зеленый лук.

Нарезанные маленькими кубиками грибы, луки петрушку тушить в масле. Тыкву и картофель нарезать брусочками, опустить в горячий бульон или воду и варить почти до полной готовности. Затем прибавить тушеные грибы и нарезанные тонкими ломтиками помидор и огурец или яблоко. Все продукты варить еще несколько минут, пока они не станут мягкими. Если вместо помидора берется томат-пюре, его необходимо тушить вместе с грибами и луком. При подаче в суп положить зелень. Тыква быстро разваривается, поэтому суп нельзя долго держать в теплом месте или подогревать.

Время приготовления — 30 мин.

Суп из кольраби

180 г капусты кольраби, 30 г картофеля, 6 г сливочного масла, ½ ч. ложки муки, 1 желток, 1 ч. ложка сметаны, соль.

Очищенную и нарезанную ломтиками кольраби положить в кипящую подсоленную воду, довести до кипения и ввести нарезанный средними кубиками картофель. Затем заправить мучной пассеровкой и довести до готовности.

Перед подачей заправить сметаной, растертой с желтками.

Время приготовления — 30 мин.

Суп из шампиньонов

100 г шампиньонов, 10 г сливочного масла, 10 г репчатого лука, 5 г муки, 200 мл бульона, 30 г сметаны, 1–2 яйца, 5 г петрушки, молотый перец, соль.

Пропущенные через мясорубку шампиньоны и мелко нарезанный лук 10 мин тушить в масле, затем всыпать муку и размешать. Смесь влить в бульон, посолить, поперчить и варить до готовности.

Суп заправить сметаной, рублеными яйцами и зеленью петрушки.

Время приготовления — 30 мин.

Суп из ревеня

240 г ревеня, 50 г сахара, 10 г крахмала, 20 г сметаны.

Стебли ревеня промыть 2–3 раза в холодной воде, нарезать кубиками, погрузить в кипящую воду и варить до готовности. Затем ревень вместе с отваром протереть, добавить сахар и довести до кипения. После этого суп заварить крахмалом, разведенным в холодной кипяченой воде, и охладить.

При подаче холодный суп заправить сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Суп картофельный с грибами

25 г моркови, 30 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 10 г лука, 5 г муки, тмин, 10 г

сушеных грибов, ½ зубчика чеснока, соль.

Коренья (морковь, сельдерей), репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать. Грибы замочить, отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать дольками, опустить в кипящий отвар и варить до полуготовности. Муку спассеровать, положить в нее тмин, грибы, пассерованные коренья с луком и тушить 5–8 мин, соединить с супом и довести до готовности.

В готовый суп положить растертый с солью чеснок, мелко нарубленную зелень петрушки и заправить экстрактом кореньев.

Время приготовления — 30 мин.

Суп картофельный со сметаной

1¼ л воды, 500 г картофеля, 2 яйца, 1 стакан сметаны или молока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки зелени, тмин.

Картофель сварить с тмином. Сметану перемешать с 2 ст. ложками муки и добавить в картофельный бульон. Супу дать еще раз закипеть, добавить мелко нарубленные вареные яйца, зелень.

Время приготовления — 30 мин.

Суп луковый

125 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого швейцарского сыра, 500 мл воды, соль, перец, гренки.

Поджарить в сковородке на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 мин.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковородке. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром.

Время приготовления — 30 мин.

Суп из тыквы

300 г тыквы, 150 мл молока, 30 г репчатого лука, красный молотый сладкий перец, соль.

Тыкву очистить и нарезать кусочками, затем отварить. За 10 мин до готовности положить мелко нарезанный репчатый лук. После этого протереть лук и тыкву. Приготовленное пюре залить горячим молоком, заправить солью, сладким красным молотым перцем и довести до кипения.

К супу отдельно подавать ломтики хлеба, намазанные маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Суп картофельный с кукурузой

2 л бульона или овощного отвара, 6 картофелин, 1½ стакана зерен отварной кукурузы (молочной спелости), 1 луковица, 2 ст. ложки топленого масла, ½ моркови, ½ корня петрушки, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль, лавровый лист, черный перец горошком.

В кипящий мясной бульон или овощной отвар положить картофель, нарезанный кубиками, проварить его 5–7 мин, затем добавить нарезанные спассерованные лук, морковь и корень петрушки, зерна отварной кукурузы (молочной спелости) и варить до готовности. В конце варки в суп положить лавровый лист, соль, черный перец горошком, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

При подаче суп посыпать зеленью укропа.

Время приготовления — 30 мин.

Суп итальянский с бобами

6 ч. ложек оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, 1 нарезанная мелкими кубиками морковь, 3ч. ложки томатной пасты, 1¼ стакана говяжьего бульона, 470 г консервированных бобов (без жидкости), 100 г мелких макаронных изделий, 130 г зеленого горошка, соль, перец.

Разогреть масло в большой кастрюле и положить туда лук, чеснок, сельдерей и морковь. Пассеровать на медленном огне, пока они не станут мягкими (около 5 мин). Добавить томатную пасту, бульон и бобы. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 мин. Добавить макаронные изделия и горошек и варить, пока макаронные изделия не будут готовы (около 7 мин). Добавить соль и перец. Подавать горячим.

Время приготовления — 30 мин.

Суп с белой фасолью и чечевицей

3 л воды, 1 л мясного бульона, 250 г белой фасоли, 250 г чечевицы, 1 желток, 150 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, соль.

Фасоль и чечевицу предварительно замочить в отдельной посуде. Варить в 1½ л воды отдельно 30 мин.

Оба густых отвара смешать и развести бульоном до нужной густоты. Заправить желтком и подавать с гренками.

Время приготовления — 30 мин.

Суп летний

Мясной бульон, 30 г огурцов, 10 г зеленого горошка, 1 яйцо, соевый соус (можно заменить зеленью), соль.

Огурцы очистить, нарезать ломтиками. Свежий зеленый горошек промыть. Прозрачный крепкий мясной бульон довести до кипения, всыпать горошек и варить 10 мин, затем добавить соль, соевый соус, ломтики огурца и варить еще 5 мин. После этого бульон процеживают. Отварить яйцо «в мешочек». В тарелку положить ломтики огурца, горошек, яйцо и залить горячим бульоном.

Время приготовления — 30 мин.

Суп овсяный

1½ л воды, 2 клубня картофеля, 1 луковица, ½ стакана овсяных хлопьев, 1 морковь, зелень, соль по вкусу.

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками. Когда картофель почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, размешать и варить еще 5—10 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Суп молочный с макаронами

1½ л молока, 500 мл воды, 160 г макаронных изделий (лапша, вермишель, макароны, звездочки, ушки и др.), 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ч. ложки сахарного песка.

Перебранные макаронные изделия всыпать в посуду с кипятящей водой и варить 3—

5 мин. После этого откинуть на сито и, когда вода стечет, положить в кипящее молоко, разбавленное водой, и варить макаронные изделия до готовности.

Незадолго до готовности в суп добавить соль, сахар и масло.

Время приготовления — 30 мин.

Суп луковый по-крестьянски

100 г репчатого лука, 10 г сливочного масла (или маргарина), 10 г кукурузной муки, 180 мл бульона, 100 мл молока, 50 мл сливок, 50 г булки, 1 желток, 20 г тертого сыра, перец и соль — по вкусу.

Лук нарезать и тушить в масле на слабом огне, не давая зарумяниться. Всыпать муку, перемешать, развести бульоном (лучше всего куриным или говяжьим) и дать прокипеть. Заправить перцем, солью, молоком и сливками. Смесью тертого сыра с сырым желтком намазать подсушенные в духовке ломтики булки, положить их в суповую миску, залить горячим супом, дать постоять 3–4 мин и подавать к столу.

Время приготовления — 30 мин.

Суп луковый по-испански

1½ л мясного бульона, 6 луковиц, 2 ст. ложки сливочного масла, стакан сливок, 2 ст. ложки муки, 2 яичных желтка, соль, черный молотый перец, сахар — по вкусу.

Лук мелко порезать, сварить в части бульона и протереть через сито. Муку спассеровать на сливочном масле, разбавить оставшимся бульоном, перемешать так, чтобы не образовалось комочков, и проварить. Добавить протертый лук и предварительно смешанные со сливками желтки. Довести суп до кипения, но не кипятить.

Суп подавать горячим с пшеничным хлебом, намазанным сливочным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Суп по-нормандски

40 г репы, 30 г моркови, 30 г лука-порея, 80 г картофеля, 40 мл молока, 20 г сметаны,

150 мл бульона, 10 г сливочного масла.

Репу, морковь, лук-порей нарезать мелкими кубиками и пассеровать на сливочном масле, затем залить бульоном и положить нарезанный кубиками картофель. Варить на слабом огне, пока картофель не станет мягким. После этого в суп добавить кипящее молоко, сметану, сливочное масло.

Подавать очень горячим. В тарелки предварительно можно положить гренки.

Время приготовления — 30 мин.

Суп мясной с мучной заправкой

2 л жирного бульона, 125 г муки (ячневая, рисовая, овсяная или пшеничная), 1 желток, соль, перец.

Развести в небольшом количестве холодного бульона муку, влить смесь в кипящий бульон, размешивая, чтобы не образовывались комочки. Варить 20 мин. Посолить, поперчить. Заправить желтком и сразу подавать.

Время приготовления — 30 мин.

Суп сливочный «Горгонзола»

1 сочная груша, 125 мл сладкого шерри, 2 луковицы, ½ стебля клубневого сельдерея, 50 г сливочного масла, 500 мл бульона из дичи, 125 г сыра «Горгонзола», 200 мл сливок, свежемолотый белый перец, соль.

Грушу вымыть, вытереть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину, залить шерри, накрыть и отставить в сторону. Лук очистить и нарезать. Сельдерей очистить, вымыть и мелко нарезать. Масло растопить, обжарить на нем лук и сельдерей, постоянно помешивая, 5 мин, залить бульоном и варить под крышкой 25 мин. Сыр размять вилкой и смешать со сливками. Суп протереть через сито, перемешать с сырными сливками и приправить солью и перцем. Грушу с шерри добавить в суп и варить под крышкой 25 мин.

Суп приправить и подавать с листочками сельдерея.

Время приготовления — 30 мин.

Суп рисовый турецкий

1 л говяжьего бульона, 50 г длинного риса, 125 мл молока, 150 мл йогурта, 2 яичных желтка, свежемолотый белый перец, соль, листочки мяты.

Вскипятить бульон. Рис положить в сито и промыть его холодной водой, дать воде стечь, залить бульоном и варить на слабом огне 20 мин. Молоко взбить с йогуртом и желтками. Эту смесь постепенно добавлять в суп, помешивая венчиком.

Суп приправить солью и перцем и посыпать листочками мяты.

Время приготовления — 30 мин.

Суп хлебный с изюмом и клюквой холодный

500 г ржаного хлеба, 100 г изюма, 150 г сахарного песка, ½ ч. ложки корицы, 100 мл сливок, 1 яблоко, 100 г клюквы.

Поджаренные ржаные сухари залить кипятком и, когда они набухнут, протереть через сито вместе с настоем. Добавить изюм, сахар, корицу и яблоко ломтиками, протертую клюкву и кипятить 10 мин.

Охладить и подавать со взбитыми сливками.

Время приготовления — 30 мин.

Суп «Сырбушка»

5 стаканов молочной сыворотки, 5 стаканов воды, 2 ст. ложки кукурузной крупы, 2 моркови, 2 луковицы, 4 картофелины, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа.

В кипящую воду всыпать кукурузную крупу, предварительно замоченную в холодной воде, проварить ее до полуготовности, затем положить нарезанный лук, морковь, нарезанную кубиками, ломтики картофеля и варить до готовности крупы и овощей.

В конце варки в суп влить молочную сыворотку, растопленное сливочное масло и посолить. При подаче посыпать зеленью укропа.

Время приготовления — 30 мин.

Суп-пюре из помидоров с рисом

150 г костей, 180 г помидоров, 15 г моркови, 7 г корня петрушки, 24 г репчатого лука, 12 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль.

Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дать прокипеть.

Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану. Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

Время приготовления — 30 мин.

Суп чесночный

160 г картофеля, 20 мл молока, 1 яйцо, 1 г чеснока, 2 г экстракта кореньев, 2 г зелени, 40 г ржаного хлеба, 5 г сала, соль.

Нарезанный дольками картофель отварить в подсоленной воде, протереть и развести отваром из картофеля. Затем положить растертый чеснок и довести до кипения.

Перед подачей суп заправить льезоном из молока и желтков и посыпать мелко нарезанной зеленью.

К супу подавать гренки из ржаного хлеба.

Время приготовления — 30 мин.

Суп яичный

На 5 яиц: 100 г топленого свиного сала, 5 г соли и порезанного зеленого лука, черный перец.

Взбить яйца. На сковороде разогреть масло и вылить их. Как только они поднимутся куполом (не доводить до желтизны!), влить 1 л кипятка, добавить соль и черный перец. Кипятить до тех пор, пока всю кухню не заполнит замечательный аромат (15–20 мин). Затем вылить в супницу, посыпать луком и подать на стол.

Время приготовления — 30 мин.

Суп фруктовый китайский

6 ст. ложек рисового вина или сухого хереса, сок и корка двух плодов лиметты, 3 ½ стакана воды, 250 г сахарного песка, 1 пучок лимонника, 4 гвоздички, 5 см палочки корицы, 1 стручок ванили, щепотка молотого мускатного ореха, 1 ч. ложка слегка раздавленных семян кориандра, 50 г мелко нарезанного свежего имбирного корня, 30 г изюма, 500 г подготовленных сладких фруктов и ягод: манго, клубники, киви и др.

Поместить в сковород у рисовое вино, сок и корку лиметгы, воду, сахар, лимонник, гвоздику, корицу, ваниль, мускатный орех, кориандр и имбирь. Нагревать на медленном огне до полного растворения сахара, затем довести до кипения. Убавить огонь и варить на медленном огне еще 5 мин. Остудить и вылить в миску. Добавить изюм и охладить. Разложить подготовленные кусочки фруктов на тарелках и залить сиропом.

Время приготовления — 30 мин.

Суп-пюре хлебный с яблоками и вареньем

1 л воды, 200 г ржаного хлеба, 1 яблоко, 3 ст. ложки сахарного песка, 3 ст. ложки варенья, 2 ст. ложки изюма, 2 желтка, 4 ч. ложки сметаны.

Куски ржаного хлеба отварить 15 мин в небольшом количестве воды с яблоком ломтиками. Протереть через сито или размять, добавить сахар, варенье и изюм, довести до желаемой густоты и прокипятить 5 мин. Положить в суп взбитые желтки.

Подавать со сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Суп чесночный мадридский

750 мл слегка приправленного говяжьего бульона, 200 г черствого белого хлеба, 4–6 зубчиков чеснока, 1½ ч. ложки соли, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка красного сладкого перца, кайенский перец, 1 ст. ложка уксуса, 4яйца, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука.

Бульон подогреть. Хлеб нарезать тонкими кусочками. Чеснок очистить, мелко порезать и размять с ½ ч. ложки соли. Разогреть на сковороде растительное масло, положить в него чеснок, но не дать ему поджариться. Обжарить хлеб с двух сторон до золотистой корочки, посыпать перцем, снять с плиты. Вскипятить 1 л воды, добавив оставшуюся соль и уксус. Яйца одно за другим вбить в чашку, положить их в слегка кипящую воду и дать затвердеть в течение 3–4 мин, при этом вилкой поместить белок на желток. Кусочки хлеба положить в горячую супницу и залить бульоном.

Готовые яйца вынуть шумовкой, положить в суп и посыпать зеленым луком.

Время приготовления — 30 мин.

Ширкавак (молочный суп с тыквой)

120 г тыквы, 30 г риса, 350 мл молока, 10 г сливочного масла, 60 мл воды, соль.

Рис варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить горячее молоко. Тыкву очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю, посолить и варить до готовности.

При подаче заправить сливочным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Борщ холодный литовский

3 стакана кислого молока или кефира, 2 стакана кипяченой воды или отвара свеклы, 3 ст. ложки сметаны, 3–4 свеклы или 8—10 свекольных листьев, 3 ст. ложки зеленого лука, 1 ст. ложка зелени укропа, 1 яйцо, 1 огурец средней величины или 8– 10 листьев огуречной травы.

Кислое молоко хорошо взбить, добавить воду, сметану и нарезанную тонкими брусками вареную свеклу или нарезанные вареные листья молодой свеклы, мелко нарезанную зелень укропа, зеленый лук, нарезанные дольками яйцо и кружками — огурцы. Охлажденный борщ можно подавать с горячим вареным картофелем.

Время приготовления — 25 мин.

Суп с огурцом холодный (таратор)

1 л йогурта, 250 мл молока или сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, 100–200 г огурца, 10 г укропа, 3 зубчика чеснока, 50 г очищенных орехов, перец, соль.

Йогурт взбить с молоком или сметаной, прибавить толченый чеснок, соль и перец. Постоянно помешивая, влить растительное масло, добавить нарубленный огурец и укроп. Поставить на холод.

Перед подачей добавить измельченные орехи. Можно подавать на стол с кусочками льда.

Время приготовления — 20 мин.

Суп с грибами и курицей

1 л куриного бульона, 5 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и нарезанных крупными кусками, 1 ст. ложка рыбного соуса, 115 г курицы, нарезанной полосками, 2 толченых зубчика чеснока, 4 побега кинзы, 1½ ст. ложки раздавленных горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 55 г зеленого лука, шинкованного тонкими колечками, веточки кинзы для сервировки.

С помощью ступки и пестика или небольшой мельницы растереть чеснок, побеги и листья кинзы и горошины перца в однородную массу. В сковороде «вок» разогреть масло, добавить острую массу и обжарить, помешивая, 1 мин. Добавить бульон, грибы и рыбный соус, перемешать и тушить 5 мин. Добавить курицу, убавить огонь, чтобы жидкость едва кипела, и держать на огне еще 5 мин.

Посыпать блюдо луком и украсить веточками кинзы.

Время приготовления — 20 мин.

Суп авголемоно

4 стакана крепкого куриного бульона, 2 ст. ложки длиннозерного риса, 2 яйца, 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ломтиков лимона, эстрагон, соль, перец.

Подогреть куриный бульон. Посолить и поперчить. Довести до кипения. Всыпать рис. Накрыть крышкой и 10–15 мин варить на слабом огне до готовности. Взять яйца, лимонный сок и половник горячего бульона, взбить венчиком в отдельной посуде, влить в кастрюлю и 3–4 мин, помешивая, подогревать суп на слабом огне, пока не загустеет. Не доводить до кипения.

Разлить в порционные тарелки и подавать с ломтиками лимона и эстрагоном.

Время приготовления — 30 мин.

Суп вермишелевый

2 л говяжьего костного бульона, 60 г вермишели, 1 средняя мелко нарубленная луковица, 1 долька мелко порубленного чеснока, 500 г очищенных, мелко нарезанных помидоров (без семян), 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сухого хереса, 1 ст. ложка мелко нарубленного свежего кориандра, тертый сыр «Пармезан», соль, перец.

Подогреть в сковороде растительное масло на умеренном огне. Вынуть вермишель и поджарить до золотистого цвета в течение 2–3 мин. Вынуть вермишель в отдельную посуду, а масло сохранить. Положить лук, чеснок, соль, помидоры и томатную смесь в кастрюлю и потушить до мягкости. Подогреть оставшееся растительное масло в сковороде на среднем огне и вылить его в томатную смесь. Тушить в течение 5 мин, постоянно помешивая. Положить вермишель и томатную смесь в большую кастрюлю и залить бульоном. Посолить и поперчить. Накрыть крышкой и медленно довести до кипения, затем оставить на огне на 10 мин, пока вермишель не станет мягкой. Влить херес. Перелить в подогретую супницу. Посыпать кориандром и сыром.

Время приготовления — 30 мин.

Суп куриный с кукурузой

1 куриная грудка без косточки и кожи, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2–3 пера зеленого лука, порезанного по диагонали, 1 маленький или половина крупного красного перца (тонко нарезанного), 1 зубчик чеснока, раздавленный, 125 г молодых и маленьких початков кукурузы, нарезанных на маленькие кусочки, 1 л куриного бульона, 200 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки хереса, 2–3 ст. ложки сладкого соуса чили, 2–3 ст. ложки крахмала, 2 помидора, нарезанных на 4 части, очищенных от семян и нарезанных на дольки, мелконарезанная кинза, соль, перец по вкусу.

Порезать куриную грудку на 4 полоски вдоль, затем каждую полоску порезать еще на маленькие кусочки поперек. Разогреть в глубокой сковороде масло, добавить курицу и обжаривать 3–4 мин, двигая ее по сковороде, чтобы она обжарилась равномерно. Добавить зеленый лук, перец и чеснок, обжаривать еще 2–3 мин. Добавить кукурузу и бульон, довести до кипения. Добавить консервированную кукурузу, херес, соус чили и соль по вкусу, готовить 5 мин, помешивая время от времени. Смешать крахмал с водой, добавить в суп и довести до кипения, пока суп немного не загустеет. Добавить кусочки помидора, приправить по вкусу и кипятить еще 2–3 мин.

Подавать горячим, посыпав кинзой или петрушкой.

Время приготовления — 25 мин.

Окрошка ашхабадская

300 г чала, 110 г отварной баранины, 40 г зеленого лука, 80 г огурцов, 20 г сметаны, 1 яйцо, 50 г укропа.

Для чала: 100 мл кефира, 200 мл воды.

Приготовить окрошку из продуктов, указанных в раскладке. Допускается замена свежих огурцов солеными и редисом, а баранины — говядиной.

Окрошку можно приготовить и с картофелем, уменьшив количество мяса на 20 г.

Для приготовления чала кефир смешать с водой.

Время приготовления — 15 мин.

Бульон с бараниной и сычуаньской капустой

110 г баранины (тазобедренная часть), 50 г сычуаньской маринованной капусты, 10 мл рисовой водки, 200 мл куриного бульона, 5 г концентрата вейдзин (глютаминат натрия), 5 г соевого соуса, 1 г квасцов, соль.

Вареную баранину зачистить от жира и нарезать ломтиками. Сычуаньскую капусту отжать. Сначала баранину, а затем капусту ошпарить кипятком, откинуть и положить в суповую миску или пиалу и влить готовый предварительно вскипяченный куриный бульон, заправить кунжутным маслом, солью и приправами.

Время приготовления — 15 мин.

Бульон мясной с яичными хлопьями

1 л бульона, 2 яйца, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, мускатный орех, зелень петрушки, соль.

Яйца взбить, добавить муку, молоко, пряности и перемешать. Бульон довести до кипения, помешивая, влить в него яйца, и когда они загустеют хлопьями, бульон будет готов.

Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 15 мин.

Консоме по-германски

250 мл бульона, 60 г краснокочанной капусты, 30 г сосисок, 30 г корня хрена.

Краснокочанную капусту отварить и нарезать соломкой. Сосиски отварить и нарезать кружочками. Хрен очистить и натереть.

В прозрачный бульон в качестве гарнира добавить подготовленные капусту, сосиски и хрен.

Время приготовления — 15 мин.

Суп овощной с окороком по-испански

1 л воды, 150 г окорока, 500 г капусты, 200 г помидоров, 2 луковицы или 2 головки молодого зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 100 г шпината или зеленого горошка, 2 ст. ложки маргарина или растительного масла, 4 ломтика черного черствого хлеба, соль и перец — по вкусу.

Мелко нарубить лук и чеснок, обжарить в масле, добавить нарезанные помидоры и слегка потушить. Капусту мелко нарезать, перемешать, залить водой, посолить, поперчить и отварить до мягкости. Добавить овощи и окорок кубиками, слегка обжаренными в масле. Слегка подрумянить на огне маленькие ломтики хлеба и залить их супом. Подавать, хорошо поперчив.

Время приготовления — 20 мин.

Овдух с яйцом

100 г говядины, 200 мл мацони, 100 г огурцов, 40 г зеленого лука, 10 г зелени кинзы, 10 г укропа, 2 яйца.

Охлажденной кипяченой водой развести предварительно взбитое мацони. Огурцы очистить и нарезать ломтиками. Отваренную говядину нарезать мелкими ломтиками массой 10–15 г. Яйца отварить вкрутую и нарезать дольками. Затем нашинковать кинзу, укроп и зеленый лук. Все это смешать с мацони, добавить соль и подавать в холодном виде. Овдух можно готовить и без мяса.

Время приготовления — 20 мин.

Суп со свининой и арахисом

4 нарубленных корня кинзы, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. ложка раздавленных горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 225 г постной свинины, нарезанной мелкими кусочками, 4 мелко нарезанных стрелки зеленого лука, 700 мл телячьего бульона, 55 г очищенного арахиса, 6 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и мелко нарезанных, 115 г побегов бамбука, крупно нарубленных, 1 ст. ложка рыбного соуса.

С помощью ступки и пестика растолочь корень кинзы, чеснок и горошины перца в однородную массу. В сковороде «вок» разогреть масло, добавить перечную массу и обжарить 2–3 мин, периодически помешивая. Добавить свинину и лук и помешивать еще 1,5 мин. Добавить бульон, арахис и грибы, перемешать и варить еще 7 мин, чуть-чуть не доводя до кипения. Добавить побеги бамбука и рыбный соус и варить на слабом огне еще 3–4 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Суп мясной с языком и сыром

1 л бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка или колбасы, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка горчицы, мускатный орех, соль.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и, помешивая, прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томат-пюре, горчицу и сыр. Все опять проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу). Отдельно подавать пирог с овощной начинкой.

Время приготовления — 20 мин.

Кулеш украинский

2 л мясного бульона, 200 пшена, 50 г соленого сала.

В приготовленный светлый мясной бульон засыпать хорошо промытое пшено и сварить жидкую кашицу.

Когда крупа хорошо разварится, добавить растертое в ступке сало, размешать и дать один раз вскипеть.

Время приготовления — 25 мин.

Бульон с рисом и помидорами

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Помидоры бланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Время приготовления — 25 мин.

Борщ домашний

100 г мясного шпика, 2 крупные свеклы, 200–250 г квашеной капусты, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки жира (лучше свиного сала), 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, соль, 1½—2 л мясного бульона или воды, зелень петрушки или укропа, 100 г сметаны.

Свеклу потушить или спассеровать с овощами, томатной пастой, сахаром, уксусом, положить в бульон и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки заправить борщ чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика. Квашеную капусту потушить и положить в борщ вместе со свеклой. За 5–7 мин до окончания варки борщ можно заправить мучной пассеровкой (1 ст. ложка муки), разведенной бульоном. Это сделает борщ более густым,

В тарелку с борщом положить сметану, зелень петрушки или укропа. При желании борщ можно сварить и с картофелем.

Время приготовления — 30 мин.

Борщ московский

100–150 г свинокопченостей, 1 ст. ложка сливочного масла, остальные продукты, как для борща домашнего (кроме жира), 120 г говядины (лопаточная, подлопаточная части, грудинка, покромка), 80 г копчено-вареного окорока (со шкуркой и костями), 2–3 сосиски.

В мясном бульоне сварить свинокопчености, бульон процедить и вскипятить. Далее сварить борщ, как описано в предыдущем рецепте. Вареное мясо, окорок, сосиски нарезать кусочками и опустить в кипящий борщ за 5—10 мин до окончания его варки. В тарелку с борщом положить сметану, зелень.

Время приготовления — 30 мин.

Суп итальянский с фрикадельками

1 большая нарезанная крупной соломкой морковь, 1 нарезанное перышко зеленого лука, 1 маленькая нарезанная крупной соломкой репка, ½ ст. ложки сливочного масла, 1 л говяжьего бульона.

Для фрикаделек: 200 г нарезанной постной говядины, 1 яйцо, 1 ч. ложка мелко нарезанного лука, 3 ч. ложки свежих хлебных крошек, 2 ч. ложки нашинкованной петрушки, щепотка тертого мускатного ореха, соль, перец.

Провернуть говядину через мясорубку и смешать фарш с остальными ингредиентами. Скатать из него 16 маленьких шариков размером с грецкий орех. Вскипятить воду в кастрюле и бросить туда фрикадельки. Убавить огонь и варить около 10 мин. Вынуть их при помощи шумовки и отложить в сторону.

Положить приготовленные овощи в кастрюлю с маслом и ½ стакана бульона. Закрыть крышкой и готовить на среднем огне около 5 мин. Добавить оставшийся бульон и фрикадельки и довести до кипения, затем варить 2–3 мин, пока фрикадельки не прогреются. При необходимости посолить и поперчить.

Время приготовления — 30 мин.

Суп из печени

1½ л воды, 400 г печени, 100 г копченого сала, 3 картофелины, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки сметаны, мускатный орех, зелень, соль.

С печени снять пленку, нарезать кусочками. Сало нарезать мелкими кубиками, обжарить в кастрюле, добавить панированную в муке печень, натертую стружкой морковь, обжарить, добавить горячую воду, нарезанный кубиками картофель, посолить и варить до готовности. Суп приправить тертым мускатным орехом, посолить.

Подавать с маслом, сметаной, зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Суп таиландский с огурцами и свининой

1 л куриного бульона, 4 китайских сухих гриба, замоченных на 20 мин в горячей воде, 3 ч. ложки кукурузной муки, 200 г нарезанной тонкими полосками свиной вырезки, по 6 ч. ложек соевого соуса и рисового уксуса, ½ нарезанного тонкими полосками огурца, 200 г мелко нарезанного китайского салата.

Удалить ножки у грибов и нарезать их тонкими ломтиками, затем положить в кастрюлю с бульоном и довести до кипения. На большой тарелке слегка обвалять полоски мяса в кукурузной муке. Добавить их в бульон вместе с соевым соусом и уксусом и варить около 5 мин.

Добавить огурец и китайский салат и продолжать варить около 2 мин: постарайтесь не переварить, иначе своеобразие и вкус будут утеряны.

Время приготовления — 30 мин.

Овдух (окрошка)

80 г говядины, 300 мл мацони, 100 мл воды, 80 г огурцов, ½ ч. ложки сахара, 30 г зеленого лука, 10 г укропа, кинза, соль.

В мацони, разбавленное наполовину водой, положить очищенные и нарезанные огурцы, зеленый лук, кинзу, укроп, соль, сахар. Поставить на холод.

При подаче добавить нарезанное мелкими кусочками отварное мясо.

Время приготовления — 30 мин.

Суп из шпика

1½ л воды, 200 г копченого шпика, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка муки, 4 ломтика белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль, перец.

Шпик нарезать кубиками, лук — кольцами. Мелко порубить корень петрушки. Шпик обжарить, добавить лук и муку, прогреть. Все переложить в кастрюлю, добавить кипяток, соль, перец, растертый чеснок и прокипятить. Белый хлеб кубиками обжарить в масле.

Подавать, разложив в тарелки с супом хлеб и посыпая мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время приготовления — 30 мин.

Суп картофельный с сосисками

300 мл бульона мясного, 20 г моркови, 20 г сельдерея, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г сливочного масла, 50 г сосисок, зелень петрушки, специи, соль.

Коренья нарезать кубиками и спассеровать на свином сале. Затем положить нарезанный кубиками картофель, слегка поджарить, залить бульоном. Добавить перец горошком и лавровый лист.

При подаче положить проваренные сосиски, нарезанные кружочками, мясо или сардельки, нарезанные кубиками. Посыпать зеленью петрушки.

Время приготовления — 30 мин.

Суп-крем «Рана»

250 г говяжьего костреца без жира и сухожилий, 250 мл говяжьего бульона, 200 мл сливок, 6 ст. ложек шерри, 1 яичный желток, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка соли, свежемолотый белый перец, несколько листочков купыря (двулетнее травянистое растение).

Мясо вымыть, обсушить и нарезать кусочками по 2 см. Масло раскалить. Мясо поджаривать, постоянно помешивая, на сильном огне со всех сторон 1,5 мин, не давая испаряться мясному соку. Мясо выложить на кухонную бумагу, чтобы стек жир. Затем залить бульоном и миксером сделать пюре. Пюре ложкой протереть через сито. Смешать 2/3 сливок и шерри с пюре. Взбить оставшиеся сливки с желтком. Суп варить на сильном огне, помешивая, чтобы выделялся мясной сок. Влить сливочно-желтковую смесь и варить суп еще 2 мин, не давая ему кипеть. Суп снять с плиты и приправить его солью и перцем. Разлить в маленькие заранее нагретые суповые чашки и посыпать листьями купыря.

Время приготовления — 30 мин.

Суп-пюре мясной гороховый со сметаной

1½ л мясного бульона, 750 г свежего гороха, 125 г сметаны, соль.

Горох очистить от стручков, залить бульоном и варить 30 мин. Растолочь в пюре, посолить, поперчить и перемешать. Подавать со сметаной и гренками.

Время приготовления — 30 мин.

Суп из мидий

200 г мидий, 200 г очищенных креветок, 100 г репчатого лука, 25 г маслин, 150 г китайской капусты, 50 г зелени петрушки, соль, перец.

Положить мидии в воду. Добавить маслины, очищенные креветки, луковицу, зелень. Поставить на огонь. Добавить нарезанную капусту.

Готовое блюдо подавать в глиняном горшочке.

Время приготовления — 15 мин.

Холодник красный «Красивая жизнь»

300 г отварной рыбы, 1 свекла, 2 картофелины, по 1 пучку лука, укропа и петрушки, 4 яйца, 1 огурец, 1 л кефира, 1 л кваса, 200 г сметаны.

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, вареные картофель и яйца нарезать кубиками, зеленый лук, зелень петрушки и укропа мелко нашинковать, измельчить вареную рыбу, нарезать свежий огурец. Залить квасом с кефиром или кислым молоком.

Подавать с белым хлебом.

Время приготовления — 15 мин.

Холодник с кальмарами

300 г отварной рыбы, 100 г нашинкованных отварных кальмаров, 4 яйца, по 1 пучку укропа и петрушки, 2 огурца, 200 г сметаны, перец, соль.

Вареный картофель и свежий огурец нарезать мелкими кубиками. Нашинковать вареные яйца, зеленый лук и петрушку, вареные кальмары нарезать соломкой, покрошить вареную рыбу. Смесь залить квасом, посолить.

В тарелках холодник заправить сметаной, посыпать перцем.

Время приготовления — 15 мин.

Холодный суп из крыжовника с рыбой

1 л воды, 200 г крыжовника, 2 картофелины, 1 огурец, 1 яйцо, 100 г сметаны, 300 г отварной или жареной рыбы, укроп, петрушка, соль, сахар.

Крыжовник залить кипятком, сварить, не допуская разваривания, и дать настояться 2 ч. Остывший отвар процедить и использовать для приготовления холодного супа. Зеленый лук мелко нарезать, посолить, размять ложкой до появления сока. Добавить мелко нарезанную зелень, огурец кубиками, отварной картофель, рубленое яйцо, сметану, остывший отвар.

Подавать, положив в суп рыбу или кусочки постного жаркого и сметану.

Время приготовления — 20 мин.

Холодник красный с рыбными консервами

2 банки рыбных консервов в масле, 2 свеклы, 3 картофелины, 2 огурца, 5 яиц, по 1 пучку сельдерея, укропа и лука, ½ ч. ложки молотого перца, 1½ л свекольного настоя, 1 л молочной сыворотки, 2 помидора, 100 г майонеза.

Вареную свеклу натереть на мелкой терке, добавить нарезанные мелкими кубиками вареный картофель и свежий огурец, рубленые яйца, мелко нашинкованную зелень укропа и сельдерея, черный молотый перец, измельченные консервы. Залить свекольным квасом пополам с молочной сывороткой. В тарелках заправить майонезом, положить по нескольку тонких пластинок помидоров.

Время приготовления — 25 мин.

Холодный томатный суп с рыбой

1 л томатного сока, 300 г рыбы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1–2 огурца, 100 г сметаны, соль.

Для супа можно использовать очищенные от костей куски свежей, жареной или копченой рыбы. Вкусный суп получается из сельди и рубленых килек. Мелко нарезанный зеленый лук посолить, растереть до появления сока. Вареное яйцо и свежие огурцы нарезать кубиками, соединить с луком, залить соком, добавить подготовленную рыбу и сметану. Подавать, посыпав мелко нарезанным укропом. Вместо томатного сока можно использовать различные томатные соусы или томат-пюре (разведенные кипяченой водой).

Время приготовления — 30 мин.

Суп из угря

500 г свежего угря, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 2 л воды, 150 г зелени (петрушка, укроп), соль, перец.

Разрезать угря на куски. Разрезать морковь, лук, картофель. Положить в кастрюлю и варить. Добавить зелень. Сваренные ингредиенты положить в глиняный горшочек и залить бульоном.

Время приготовления — 30 мин.

Уха из карасей

1 кг рыбы, 2 луковицы, ½ корня петрушки или сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2 л воды.

Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в посуду с водой. Довести до кипения и снять накипь. Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и варить 20 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Уха царская

2 л крепкого куриного бульона, 300 г филе форели, 200 г филе осетрины, 100 г филе судака, 1 луковица шалота, петрушка, укроп, чеснок, соль, перец.

В кипящий бульон положить крупно порезанное рыбное филе, маленькую луковицу шалота, пучок петрушки, измельченный зубчик чеснока, соль, перец. Варить на небольшом огне 15 мин.

Подавать в глиняных горшках, украсив укропом.

Время приготовления — 30 мин.

Уха раковая

2 л крепкого рыбного бульона, 8 раков, зелень.

Фарш: 200–300 г рыбного филе, 3–4 ломтика пшеничного хлеба, 100 мл сливок, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец молотый.

Раков сварить в соленой воде, вынуть мякоть из раковых шеек и клешней, панцири очистить, промыть в воде и отложить в сторону.

Приготовить фарш. Рыбное филе и мясо из клешней рака пропустить через мясорубку вместе с размоченным в сливках хлебом, добавить сливочное масло, соль, перец, вылить сырые яйца и хорошо перемешать до образования однородной густой массы. Панцири раков наполнить рыбным фаршем, положить в кастрюлю, залить бульоном и проварить в течение нескольких мин. Затем снять с огня, добавить в кастрюлю раковые шейки, дать немного настояться. В тарелку положить фаршированные раковые панцири и раковые шейки, залить бульоном, добавить зелень. Правильно приготовленный раковый суп имеет прозрачный бульон, вкус рыбной ухи и запах раков.

Время приготовления — 30 мин.

Суп с креветками

200 г вареного мяса креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, пучок укропа или петрушки, соль.

Нарезанные морковь, лук и петрушку слегка обжарить в масле, отварить в кипящей воде в течение 10 мин. Добавить мелкие соцветия капусты и варить до готовности.

В последний момент положить в суп вареное мясо креветок. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Суп вьетнамский с креветками

1 л нежирного куриного бульона, 250 г неочищенных вареных креветок, 1 мелко нарезанная луковица, 5 см очищенного свежего корня имбиря, 3 ч. ложки сока лимона, ½ ч. ложки молотого сухого перца чили или ½ ч. ложки измельченной красной приправы чили, 3 ч. ложки рыбного или соевого соуса, 130 г мелко нашинкованных листьев капусты «бок-чай».

Очистить креветки и отложить в сторону. Положить панцири креветок в кастрюлю вместе с луком, имбирем и бульоном. Довести до кипения и варить около 5 мин. Накрыть крышкой и отставить в сторону на 15 мин. Процедить бульон через сито в миску, затем налить обратно в кастрюлю и добавить сок лимона, чили или приправу, рыбный или соевый соус и «бок-чай». Варить 2 мин. Добавить креветки и варить еще 1 мин. Подавать немедленно.

Время приготовления — 30 мин.

Щи со свежей капустой и рыбой

300 г осетрины (или 350 г судака), 800 г капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, ½ репы, 3ет. ложки томата-пюре, зелень, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца, соль, 1 ст. ложка муки.

Рыбу, разделанную на филе, нарезать кусками и припустить (либо отварить) до готовности.

Белокочанную капусту и овощи нарезать соломкой. В процеженный кипящий рыбный бульон положить свежую капусту и довести до кипения. Затем добавить пассерованные овощи (репчатый лук, морковь, репу, петрушку), томат-пюре и варить 15–20 мин. Заправить перцем, лавровым листом, солью, ввести муку, предварительно разведенную бульоном, и проварить еще 5 мин. Щи можно варить и без томата-пюре.

При подаче в тарелку положить 2–3 куска рыбы (или кусочки мякоти головизны) и посыпать измельченной зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Вторые блюда

Горячие блюда второй подачи составляют основу нашего питания. Именно они насыщают наш организм, снабжают его основными питательными веществами. Они же требуют более всего времени для приготовления. В последние годы, особенно в связи с модой на здоровый образ жизни и правильное питание, значительно вырос интерес к овощным блюдам. При этом блюда из овощей необычайно вкусны. Для полноценного питания человеку необходимы белки как растительного, так и животного происхождения.

Капуста цветная паровая

1 кг цветной капусты, 2 стакана воды, соль.

Разделить капусту на соцветия. Помыть и положить в дуршлаг без ручки. Налить в скороварку воды и положить туда корку хлеба для устранения запаха капусты. Воду посолить и вскипятить. Вставить на подставку дуршлаг с капустой так, чтобы она не касалась воды. Закрыть кастрюлю и варить еще 4 мин. Охладить и открыть кастрюлю.

Можно поджарить капусту на сковородке, часто переворачивая. Поперчить или посыпать рубленой зеленью петрушки.

Время приготовления — 10 мин.

Кукуруза жареная сладкая

2 ст. ложки масла, 1 мелко нарезанная маленькая луковица, по ½ маленького сладкого красного и зеленого перца (без семян), 2 ст. ложки нарезанной кинзы, 1 мелко нарезанный зеленый чили (без семян), 350 г сладкой кукурузы, 125 г маленьких грибов, соль, перец, 8 стебельков кинзы.

Нагреть масло в сковороде с толстым дном. Добавить лук, сладкий перец и чили. Жарить, помешивая, в течение 5 мин до мягкости. Добавить сладкую кукурузу, грибы и молотый перец. Продолжать жарить еще 5 мин, иногда помешивая.

Переложить в подогретую сервировочную посуду и украсить кинзой.

Время приготовления — 10 мин.

Кукуруза, жаренная с луком

170 г консервированной кукурузы, 15 г репчатого лука, 10 г растительного масла, 10 г зеленого лука.

Консервированную кукурузу обжарить на растительном масле с добавлением пассерованного лука.

Подавать в холодном виде, посыпав зеленым луком.

Время приготовления — 10 мин.

Горошек стручковый жареный

2 ст. ложки растительного масла, 3 тонко нарезанных зубчика чеснока, 115 г постной свинины, нарезанной очень маленькими кусочками, 450 г стручков молодого горошка, ¼ ч. ложки колотого пальмового сахара, 1 ст. ложка рыбного соуса, 55 г мелко нарубленных вареных очищенных креветок, свежемолотый черный перец.

Разогреть масло в сковороде «вок» до средней температуры, положить чеснок и обжарить до легкого изменения цвета. Добавить свинину и жарить, помешивая, 2—

3 мин. Добавить горошек и жарить, помешивая, 2–3 мин, чтобы готовые стручки покрылись хрустящей корочкой.

Добавить сахар, рыбный соус, креветки и черный перец, перемешать, быстро прогреть и подавать на стол.

Время приготовления — 15 мин.

Гарниры к шашлыкам, филе на вертеле, бастурме

I вариант: 50 г репчатого лука, 10 г лимона, 10 г зелени петрушки.

II вариант: 40 г зеленого или репчатого лука, 80 г соленых огурцов или помидоров.

III вариант: 50 г зеленого лука или 40 г репчатого лука, 100 г баклажанов, 50 г помидоров.

Фарш: 10 г курдючного сала, 2 г зелени (кинза, укроп, реган), перец стручковый, соль.

Зеленый лук очистить, промыть и нарезать на куски длиной 6—10 см. Репчатый лук нашинковать тонкими кольцами. Лимон нарезать дольками. У баклажанов обрезать плодоножки, промыть, сделать разрез вдоль и удалить семена, в разрез уложить тонко нарезанное курдючное сало, заправленное рубленой зеленью, стручковым перцем, солью. Подготовленные баклажаны нанизать поперек на вертел и жарить над раскаленными углями. Помидоры промыть, надеть на вертел и также жарить над раскаленными углями.

Время приготовления — 15 мин.

Рис по-итальянски

50 г риса, 20 г сливочного масла, 30 г сыра.

Перебранный и промытый рис положить в кастрюлю и залить небольшим количеством бульона. Варить, помешивая веселкой и постепенно вливая бульон. Когда рис сварится, посолить, добавить сливочное масло и тертый сыр и тщательно перемешать.

Подавать как горячую закуску.

Время приготовления — 15 мин.

Рис по-каракасски

100 г риса, 10 г сливочного масла, 130 г бананов, зелень петрушки, перец, соль.

Рис отварить в большом количестве подсоленной воды, не разваривая. Затем воду слить, а рис обсушить. Бананы нарезать не слишком тонкими ломтиками и обжарить на масле с двух сторон. Осторожно смешать поджаренные ломтики с рисом.

При подаче посыпать черным перцем и мелко нарубленной зеленью петрушки. Подавать в качестве гарнира к рыбе или мясу.

Время приготовления — 15 мин.

Рис с черносливом

½ стакана риса, ½ стакана чернослива, 1½ ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки сахара, 2–3 щепотки лимонной кислоты, 1 стакан воды.

Рис промыть, обсушить и обжарить на сковороде. Из чернослива удалить косточки. В кипящую воду положить чернослив и обжаренный рис, добавить сахар, лимонную кислоту и варить при слабом кипении до готовности риса.

При подаче рис полить растительным маслом.

Время приготовления — 15 мин.

Шпинат с перцем

1 кг свежего шпината, ¼ стакана подсолнечного масла, 1 растертый зубчик чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки пшеничной муки, ¾ стакана молока, 2 яйца, сваренных вкрутую и нарезанных ломтиками, 2 крупных нарезанных полосками красных сладких перца (без семян).

Тщательно промыть шпинат и дать стечь воде. Разогреть растительное масло в большой кастрюле. Положить чеснок и жарить, помешивая, 1 мин. Добавить шпинат и тушить на медленном огне при постоянном помешивании до мягкости. Слить и нарезать.

Разогреть в сковороде сливочное масло, всыпать муку и обжаривать 2 мин при постоянном помешивании. Постепенно влить молоко, также при постоянном помешивании, до загустения смеси. Проварить еще 2 мин, продолжая помешивать. Добавить шпинат и хорошенько проварить. Приправить по вкусу.

Переложить на подогретое блюдо для подачи на стол. Украсить яйцами и перцем.

Время приготовления — 15 мин.

Бобы жареные в стручках

4 ч. ложки арахисового масла, 450 г французских бобов, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 2½ стакана воды, 1 ч. ложка коричневого сахара, 1 ч. ложка темного соевого соуса, 4 нарубленных перышка зеленого лука.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить в него бобы и имбирь и жарить 1 мин. Налить воду, положить сахар, убавить огонь и жарить еще 5–6 мин, пока бобы не станут мягкими.

Влить соевый соус, оставшееся арахисовое масло, сверху посыпать зеленым луком.

Время приготовления — 15 мин.

Шницель картофельный

250 г картофельного пюре, 50 г бекона, 50 г отварных белых грибов, 100 г панировочных сухарей, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Нарезать белые отварные грибы. Перемешать с рубленым беконом, маслинами, маринованными огурцами, посолить и поперчить. Смешать с картофельным пюре. Обвалять в панировке и жарить.

Время приготовления — 15 мин.

Бобы пережаренные

2 ст. ложки растительного масла, 0,5 порции бобов-основы, 60 г тертого сыра «Кесофреско», «Ланкаширского», «Чеширского» или «Уэнслидейлского».

Подогреть растительное масло в сковороде на среднем огне. Добавить бобы и размять их вилкой до получения густого пюре. Если пюре слитком липкое, добавить еще 1 ст. ложку растительного масла.

Подавать на стол, посыпав тертым сыром. «Пережаренные» бобы также можно подавать без сыра или использовать как гарнир к основному блюду.

Время приготовления — 15 мин.

Ростки бамбуковые тушеные

3 ст. ложки кукурузной муки, 400 г консервированных бамбуковых ростков, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ломтика очищенного свежего имбирного корня, ¾ стакана китайского отвара из овощей, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ч. ложка рисового вина или сухого хереса, 1 ч. ложка коричневого сахара, ½ тонко нарезанного красного сладкого перца, ½ тонко нарезанного зеленого сладкого перца, ½ ч. ложки кунжутного масла.

Насыпать муку на тарелку, обвалять в ней кусочки бамбука. Стряхнуть лишнюю муку. Нагреть растительное масло в сковороде «вок», положить имбирь и жарить в течение 1 мин. Вынуть имбирь и добавить бамбуковые ростки, которые также жарить 1 мин, затем влить отвар, соевый соус, рисовое вино и сахар.

Прокипятить на медленном огне 5 мин, пока бамбук не станет мягким. Добавить сладкий перец, готовить еще 3 мин, сбрызнуть кунжутным маслом.

Время приготовления — 15 мин.

Спагетти с соусом

400 г спагетти, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 400 г очищенных консервированных помидоров (или 5 свежих помидоров), 1 ст. ложка каперсов, 3 шт. филе анчоусов (или 5–6 килек), ½ стакана маслин, 1 небольшой стручок острого красного перца, соль, перец.

Чеснок и перец измельчить, поджарить их в масле, добавить к ним анчоусы, потом помидоры, хорошо промытые каперсы и маслины. Получившийся соус варить в течение 8—10 мин. Этим соусом полить сваренные в 4 л подсоленной воды спагетти. Размешать и тотчас подать на стол.

Время приготовления — 20 мин.

Энчилады с перцем

¼ стакана подсолнечного масла, 1 большая мелко нарезанная луковица, 1 зубчик чеснока, 1 мелко нарезанный свежий зеленый чили, 2 очищенных красных сладких перца, 4 очищенных и нарезанных крупных помидора, 1 лавровый лист, 2 ст. ложки нарезанной кинзы, 1 стакан говяжьего бульона, ½ стакана густой сметаны, соль, ½ порции томатного соуса, 12 пшеничных тортилий, 60 г тертого сыра «Чеддер».

Подогреть половину подсолнечного масла в сковороде с толстым дном. Слегка поджарить лук, чеснок и чили до мягкости. Добавить сладкий перец и продолжать тушить, пока он не станет мягким. Положить помидоры, лавровый лист, кориандр и бульон, тушить еще 1–2 мин. Снять с огня и добавить сметану и соль. Выложить помидорную смесь в середину каждой тортильи. Сложить тортильи пополам и загнуть края так, чтобы начинка была полностью закрыта. Закрепить края маленькими деревянными палочками.

В кастрюле осторожно нагреть томатный соус. Одновременно нагреть сковороду с оставшимся подсолнечным маслом и поджарить энчилады в течение 2 мин с каждой стороны до подрумянивания. Переложить в подогретое блюдо. Полить томатным соусом и посыпать сыром.

Время приготовления — 20 мин.

Кабачки, фаршированные рыбой

500 г кабачков, 250 г частиковой рыбы, 3 яйца, 100 г майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г помидоров, 1 стручок сладкого красного перца, 1 ст. ложка растительного масла, пучок салата, 1 лимон, перец, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной 1–1,5 см, посыпать солью и перцем и обжарить до готовности (не подрумянивая). На каждый кружок кабачка положить фарш, по краям выложить мелко нарезанные помидоры, ошпаренный сладкий перец и украсить листьями салата. На фарш положить тонкие ломтики лимона без кожи.

Фарш: вареную частиковую рыбу и крутые яйца мелко нарезать, заправить майонезом с томатной пастой и перцем.

Время приготовления — 20 мин.

Зелень быстрого приготовления

2 ст. ложки арахисового масла, 225 г куриной грудки, очень мелко нарезанной, 6 мелко нарубленных зубчиков чеснока, 700 г листьев шпината, цельных или разорванных на крупные куски, 1½ ст. ложки рыбного соуса, свежемолотый черный перец, 1½ ч. ложки мелко рубленного каленого несоленого арахиса, красный перец чили, очищенный от семян и нашинкованный для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», положить курицу и обжарить, периодически помешивая, 2–3 мин. Выложить курицу шумовкой на кухонную салфетку, отложить. Добавить в вок чеснок и обжаривать до изменения цвета. Выложить шумовкой половину чеснока на кухонную салфетку, отложить. Увеличить огонь под сковородой, чтобы масло слегка задымилось. Быстро положить шпинат и быстро перемешать с маслом и чесноком.

Выложить курицу поверх шпината, сбрызнуть рыбным соусом, поперчить. Убавить огонь, накрыть сковороду и жарить на медленном огне 2–3 мин. Выложить сверху орехи и отложенный чеснок, сервировать шинкованным чили.

Сразу подавать.

Время приготовления — 20 мин.

Картофель в сметане

1 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 125 г сметаны.

Картофель очистить и разрезать на 4 части. Сварить в течение 8 мин на пару (на решетке) в скороварке. Освободить кастрюлю. Растопить масло в скороварке, выложить в нее из решетки картофель, слегка посолить, влить сметану.

Снова закрыть и тушить еще 2 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Гнезда картофельные

500 г тертого картофеля, ¾ стакана кукурузной муки (крахмала), 2½ стакана растительного масла.

Несколько раз промыть картофель в холодной воде. Слить воду и подсушить его на абсорбирующей бумаге. Положить в миску и смешать с кукурузной мукой. Выложить ровный слой смеси в сито диаметром 15 см, прижав сверху ситом чуть меньшего размера.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка и погрузить в него сито с картофелем. Жарить в течение 2 мин до появления румяной хрустящей корочки. Вынуть и дать стечь маслу, затем осторожно снять с сита. Держать в тепле. Проделайте такую же процедуру с оставшейся смесью.

Время приготовления — 20 мин.

Фасоль стручковая

127 г стручковой фасоли, 24 г репчатого лука, 8 г муки, 12 г жира, 50 г сметаны, 2 г чеснока, 3 г зелени петрушки, 2 гуксуса, перец, соль.

Подготовленные стручки фасоли нарезать кусочками по 2 см и варить в подсоленной воде. Шинкованный лук и мелко нарезанную зелень петрушки спассеровать на жире вместе с мукой, добавить чеснок и красный молотый перец, затем добавить немного воды. Готовую фасоль откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, перемешать с соусом и довести до кипения. Перед подачей заправить сметаной, добавив к ней уксус.

Время приготовления — 20 мин.

Грибы маринованные по-мексикански

2 ст. ложки оливкового масла, 1 нарезанный зубчик чеснока, 250 г крупно нарезанных грибов, 1 тонко нарезанная средняя луковица, 1 мелко натертая морковь, 1 тонко нарезанный стебель сельдерея, 1 тонко нарезанный зеленый сладкий перец (без семян), 1 мелко нарезанный свежий зеленый чили (без семян), 1½ ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка нарезанной кинзы, соль, перец.

Нагреть масло в тяжелой сковороде и обжарить чеснок до коричневого цвета. Затем вынуть чеснок и отставить в сторону. На сковородку положить грибы, лук, морковь, сельдерей, сладкий перец и чили. Обжарить в течение 5 мин. Добавить лимонный сок, кинзу, соль и перец по вкусу. Накрыть крышкой и тушить в течение 5 мин.

Охладить и подавать на стол.

Время приготовления — 20 мин.

Рис по-монастырски

2 стакана риса, 4 стакана воды, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.

Рис тщательно промыть, залить кипящей водой, варить 10 мин, откинуть на дуршлаг. В глубокой сковороде обжарить в растительном масле мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавить отваренную, натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, перемешать. Присоединить рис, приправить по вкусу пряной зеленью, перцем и солью.

Подавать блюдо горячим.

Время приготовления — 20 мин.

Картофель отварной с солеными грибами

200 г картофеля, 130 г соленых грибов, 20 г репчатого или зеленого лука, 15 мл растительного масла, перец.

Грибы перебрать (крупные разрезать на 2–3 части), смешать с нашинкованным луком, посыпать перцем и заправить растительным маслом.

Подавать вместе с отварным картофелем.

Время приготовления — 20 мин.

Гарнир к шашлыкам, домашней птице и рыбе

80 г помидоров, 80 г баклажанов, 10 г курдючного сала, 25 г сладкого стручкового перца, 20 г репчатого лука, 25 г зеленого лука, лимон, зелень петрушки, укроп.

Баклажаны надрезать вдоль, положить внутрь куски курдючного сала, нанизать на шпажку и жарить вместе с целыми стручками сладкого перца и помидорами над раскаленными углями.

Подавать овощи, сняв с них кожицу. Гарнир украсить нарезанным луком, лимоном, зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Овощи в шляпе

4 ст. ложки китайского куриного бульона, 1 ст. ложка рисового вина, ½ ч. ложки морской соли, ¼ ч. ложки сахарного песка, 60 г сушеных вешенок, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин, 130 г бобовых ростков, 90 г мелко нарезанных консервированных бамбуковых ростков, 130 г нарезанной китайской капусты, 130 г лапши из маша (растение из семейства бобовых), вымоченной в горячей воде в течение 25 мин, 2 взбитых яйца.

В сковороде «вок» вскипятить куриный бульон, рисовое вино, соль и сахар. Всыпать грибы, ростки бобов, бамбуковые ростки, капусту и лапшу и варить на медленном огне 8 мин. Вынуть овощи, дать стечь жидкости, положить на подогретое блюдо и поставить в теплое место.

Приготовить китайский омлет и положить омлет сверху овощей и немедленно подавать к столу.

Время приготовления — 20 мин.

Капуста цветная с брынзой

2 кочана цветной капусты, 2 ст. ложки тертой брынзы, 2 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, 1 ст. ложка измельченной зелениукропа и петрушки, 4 листа зеленого салата.

Цветную капусту зачистить, разделить на соцветия, вымыть и отварить в подсоленной кипящей воде. Затем откинуть капусту на дуршлаг, уложить ее на блюдо, полить растопленным сливочным маслом, посыпать тертой брынзой, мелко нарезанной зеленью укропа и украсить листьями зеленого салата.

Время приготовления — 20 мин.

Овощи по-монастырски

3 ст. ложки растительного масла, 1 см очищенного и нарезанного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 130 г бобовых ростков, 12 очищенных и нарезанных орехов гингко или миндаля, 130 г брокколи, 60 г нарезанной моркови, 100 г нарезанных консервированных ростков бамбука, 12 консервированных грибов «соломка», 12 шампиньонов, 10 сушеных зимних черных грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин, 12 жареных шариков из клейковины, 2 ч. ложки рисового вина или сухого хереса, 1 ч. ложка коричневого сахара, 1 ч. ложка светлого соевого соуса, ½ стакана китайского отвара из овощей, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Для соуса: 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка воды, ½ ч. ложки темного соевого соуса.

Нагреть 1 ст. ложку растительного масла в сковороде «вок», положить имбирь и чеснок, жарить в течение 2 мин, затем добавить ростки бобов и продолжать жарить еще 1 мин. Вынуть и сохранить теплыми.

Налить оставшееся растительное масло, вновь нагреть, затем добавить орехи, брокколи, морковь, ростки бамбука и грибы и жарить в течение 2 мин. Добавить шарики из клейковины, жарить в течение 1 мин, затем добавить остальные ингредиенты, кроме кунжутного масла. Убавить огонь и подержать на медленном огне 5 мин.

Чтобы приготовить соус, смешать все ингредиенты, добавить в сковороду и прокипятить. Довести до загустения, постоянно помешивая. Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Борани из овощей

200 г картофеля, 130 г баклажанов, 100 г помидоров, 30 г сладкого перца, 20 г репчатого лука, 30 г топленого масла, зелень.

Подготовленные картофель, баклажаны, лук репчатый нарезать кубиками и обжарить, затем положить помидоры, разрезанные на четыре части, сладкий перец и все припустить до готовности.

При подаче посыпать зеленью.

Время приготовления — 20 мин.

Горошек по-крестьянски

2 кг горошка (зрелого, освобожденного от стручков), 4 моркови, 10 мелких луковиц, 1 ст. ложка муки, 1 кофейная ложка сахара, 50 г сливочного масла, ветка петрушки, соль, перец.

Растопить в скороварке сливочное масло, положить в него горошек, морковь, нарезанную на кусочки, лук. Посолить, поперчить, перемешать с мукой и сахаром. Положить петрушку, покрыть водой. Вскипятить. Кастрюлю закрыть и варить горошек 10 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Грибы с чесноком

3 ст. ложки оливкового масла, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 500 г крупно нарезанных грибов, 4 ст. ложки хереса, 2 ст. ложки кедровых орехов, выжатый сок

1 лимона, соль, свежемолотый черный перец, 2 ст. ложки нарубленной петрушки.

В большой сковороде нагреть масло, положить чеснок и готовить на довольно сильном огне 3 мин, пока не подрумянится.

Положить грибы и орехи, влить херес и продолжать жарить, пока жидкость от грибов не испарится. Добавить сок лимона, посолить и поперчить по вкусу, затем посыпать петрушкой и подавать.

Время приготовления — 20 мин.

Перец фаршированный

12–16 консервированных маленьких сладких перцев, 250 г куриного фарша, 2 ломтика слегка прикопченного нарубленного бекона, 100 г мелко нарубленных шампиньонов, 1 мелко нарубленный зубчик чеснока, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки молока, 2½ ст. ложки мелко нарубленной петрушки, щепотка свежемолотого мускатного ореха, 2 взбитых яйца, веточки петрушки, томатный соус, мука и оливковое масло для обваливания и жарки.

В миске смешать фарш, бекон, грибы и чеснок. Нагреть 1 ст. ложку масла в сковороде, выложить туда смесь и жарить, время от времени помешивая, в течение 2–3 мин. Всыпать 2 ст. ложки муки, жарить еще в течение 2–3 мин, время от времени помешивая. Затем добавить молоко, петрушку и мускатный орех. Остудить и нафаршировать перцы.

Обмакнуть перцы в яйцо, затем в муку. Нагреть масло в сковороде, добавить перец и жарить, пока не подрумянится, в течение 4 мин, осторожно переворачивая. Используя ложку-шумовку, переложить на бумагу и дать обсохнуть.

Украсить веточками петрушки и подавать горячими с томатным соусом.

Время приготовления — 20 мин.

Картофель с горохом по-бомбейски

2 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарубленная луковица, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, по 1 ч. ложке семян тмина и черной горчицы, 3 ч. ложки порошка карри, ½ ч. ложки молотого кардамона, 500 г нарезанного кубиками отварного картофеля, 200 г свежего или замороженного зеленого горошка, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки нарубленной кинзы, веточки кинзы.

Нагреть сковороду, растопить в ней масло. Положить лук и чеснок, уменьшить огонь до среднего. Жарить в течение 4–6 мин, пока лук не станет мягким и румяным. Всыпать семена тмина и черной горчицы и жарить в течение 2 мин, пока семена не раскроются. Добавить порошок карри и кардамон и жарить еще 2–3 мин.

Добавить картофель и горошек и перемешать их со специями. Добавить сок лимона и нарубленную кинзу и помешивать, пока горошек и картофель не прогреются. Добавить немного воды, если картофель начнет пригорать.

Подавать блюдо горячим, украсив веточками кинзы.

Время приготовления — 20 мин.

Кнедлики из сырого картофеля

200 г картофеля, 1 яйцо, 60 г муки, 10 г сала, соль.

Картофель очистить и измельчить на мелкой терке. Часть образовавшегося сока слить. Затем добавить в массу муку, яйца, соль и замесить тесто. После этого смоченной в воде ложкой отделить небольшие кусочки теста и опустить их в кипящую подсоленную воду, варить 6–8 мин, осторожно помешивая.

При подаче кнедлики полить растопленным свиным салом с жареным луком. Отдельно подавать квашеную капусту.

Время приготовления — 20 мин.

Картофель с салом

1 кг картофеля, 100 г шпика, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 20 г муки, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

Нарезать сало на мелкие кусочки. Очистить лук. Обжарить лук на сале в скороварке, добавив масло. Очистить и помыть картофель. Нарезать на четвертинки. Положить в скороварку вместе с луком и салом. Посолить, поперчить. Посыпать мукой, помешать. Влить 1 стакан воды или мясного бульона. Закрыть кастрюлю и варить картофель 10 мин.

Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Время приготовления — 20 мин.

Омлет с шампиньонами

50 г шампиньонов, 10 г сливочного масла, 2 яйца, 10 г муки, 20 мл газированной воды, 20 г ветчины, черный молотый перец, петрушка, соль.

Мелко нашинкованные грибы и петрушку посыпать перцем и тушить 10 мин в сливочном масле. Из муки, газированной воды, желтков и соли замесить жидкое тесто, которое соединить со взбитыми белками и грибами. Массу вылить на сковороду и жарить с обеих сторон.

При подаче посыпать рубленой ветчиной.

Время приготовления — 20 мин.

Сулугуни жареный

1 кружок сулугуни, 2 ст. ложки сливочного масла, 3–4 ст. ложки муки.

Кружок сулугуни разрезать пополам, затем каждый полукруг разделить надвое, чтобы получилось четыре плоских полукружия. Сковороду разогреть, положить масло. Сулугуни обвалять в муке, положить на сковороду, обсыпать сверху мукой, прикрыть тарелкой и жарить 3–5 мин, затем перевернуть, вновь обсыпать мукой и жарить, не прикрывая тарелкой, еще 3–4 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Клецель-семель (крокеты из булки)

500 г булки, 200 мл молока, 3 яйца, 80 г муки, 80 г сухарей, соль.

Обрезать корку у черствой булки и замочить мякоть в молоке, затем добавить яйца, сливочное масло, соль, муку, сухари. Массу хорошо вымесить, разделать на крокеты величиной с орех и отварить их в подсоленной воде.

Подавать крокеты как гарнир к соусам и жареным блюдам по 5–6 штук на порцию.

Время приготовления — 20 мин.

Бобы зеленые с бамбуковыми ростками

250 г лущеных зеленых бобов (фасоли), 1 ст. ложка растительного масла, 250 г консервированных бамбуковых ростков, 1 стакан куриного бульона, 1 ч. ложка морской соли, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), разведенной водой, 1 ст. ложка кунжутного масла.

Вскипятить воду в кастрюле, всыпать бобы и готовить в течение 8 мин, пока оболочки не начнут отделяться. Слить воду и снять оболочки с бобов. Нагреть растительное масло в сковороде «вок», положить бобы, бамбуковые ростки и жарить 3 мин. Добавить бульон и соль, накрыть крышкой и держать на медленном огне 2–3 мин. Влить кукурузную муку, разведенную водой, и готовить до загустения.

Подавать, полив кунжутным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Рис по-индийски

80 г риса, 20 г сливочного масла, соль.

Перебранный и промытый рис засыпать в большое количество подсоленной кипящей воды, варить 15 мин, откинуть на дуршлаг и дать стечь. Затем рис переложить в сотейник, смешать со сливочным маслом и прогреть в духовке 5—10 мин.

Подавать как горячую закуску.

Время приготовления — 20 мин.

Рис в молоке

250 г риса, 500 мл молока, немного ванилина, 100 г сахара, 1 яйцо, соль.

Хорошенько промыть рис. Положить его в скороварку и покрыть водой. Вскипятить. Как только вода впитается, добавить молоко, ванилин, соль. Закрыть кастрюлю и варить рис 10 мин. Снять с огня, открыть кастрюлю и вбить в рис яйцо, всыпать сахар.

Перемешать, перед подачей остудить.

Время приготовления — 20 мин.

Борано с яйцом

1 яйцо, 20 г сливочного масла, 50 мл молока, 100 г сыра сулугуни, соль.

Нарезанный тонкими ломтиками сыр сулугуни жарить в глубокой сковороде с маслом. Яйца взбить с молоком, вылить смесь на сыр, довести до кипения, накрыть крышкой и поставить в духовку на 8—10 мин.

Перед подачей полить растопленным сливочным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Брокколи с грибами

3 стакана воды, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 500 г капусты брокколи, 12 сушеных черных зимних грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин и подсушенных, 1 ч. ложка коричневого сахара, 2 ст. ложки арахисового масла.

Для соуса: 1 ч. ложка устричного соуса, 1 ч. ложка легкого соевого соуса, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка кунжутного масла, 130 мл китайского отвара из овощей, молотый белый перец.

В кипящую воду засыпать имбирь и брокколи и варить в течение 4 мин. Шумовкой вынуть брокколи, дать стечь воде и поставить в теплое место. В оставшийся отвар добавить сахар, грибы, воду и варить еще 6 мин. Достать грибы, подсушить и отжать, отрезать ножки. Положить грибы в центр блюда и поставить блюдо в теплое место. Нагреть арахисовое масло в сковороде «вок», положить брокколи и жарить 2–3 мин. Вынуть брокколи, дать стечь маслу и разложить вокруг грибов. Поставить в теплое место.

Смешать ингредиенты для соуса, довести до кипения и кипятить на медленном огне в течение 3 мин. Полить овощи полученным соусом и сразу подавать к столу.

Время приготовления — 20 мин.

Гороховое суфле

300 г свежего гороха, ½ ч. ложки соли, 100 г сыра «Эмменталъ», 5 яиц, по 1 щепотке свежемолотых мускатных орехов и кайенского перца, 4 ст. ложки шерри, 250 г вареной ветчины ломтиками, без жира, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г свежих сливок, растительное масло для формы.

Горох варить с ½ ч. ложки соли, 1 чашкой воды 10 мин. Сыр натереть. У 2 яиц отделить желтки от белков. Перемешать сыр с желтком, мускатным орехом, перцем и шерри. Кусочки ветчины положить один за другим внахлест, нанести на них сырный крем, скатать и порезать рулетики на кусочки в 3 см шириной. Горох остудить, предварительно слив воду. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Духовку разогреть до 200 °С. Формочки смазать растительным маслом.

Приготовить в миксере пюре из гороха, лука и сливок. Одно за другим добавить оставшиеся 3 яйца, белок и приправить солью. Распределить пюре из гороха по формочкам. Сверху положить рулетики из ветчины. Выпекать суфле на среднем огне 25 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Картофель по-перуански

300 г картофеля, 70 г плавленого сыра, 20 г оливкового масла, 25 мл сливок (10 %-жирности), 15 мл лимонного сока, 30 г репчатого лука, перец молотый, соль.

Плавленый сыр, оливковое масло, молоко и сливки соединить и растереть, чтобы получилась однородная смесь. Смесь разогреть, добавить в нее лимонный сок и сильно поперчить. Картофель очистить, отварить целиком и полить соусом.

К картофелю подавать зеленый салат.

Время приготовления — 25 мин.

Картофель отварной с маслом и чесноком

500 г картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, соль.

Очищенный картофель отварить, воду слить, обсушить его, приправить маслом, посыпать мелко нарубленным чесноком, на 1–2 мин прикрыть крышкой и тут же подать к столу.

Время приготовления — 25 мин.

Омлет с грибами

500 г свежих грибов, 1 репчатый лук, 3ет. ложки топленого масла, 8 яиц, 1 ст. ложка молока, соль.

Обработанные свежие грибы обжарить до готовности на сливочном масле и перемешать с пассерованным репчатым луком.

Из смеси яиц и молока, посолив ее, приготовить омлет. В омлет завернуть грибной фарш и обжарить.

Время приготовления — 25 мин.

Картофель с помидорами

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 300 г помидоров, 3 сладких перца, 100 г лука, пучок зелени, соль, перец, чеснок.

Ошпарить помидоры кипятком и сразу же очистить от кожицы. Очистить от зерен перец. Очистить лук и картофель. Нарезать все овощи большими кусками. В скороварке растопить масло, положить овощи, зелень, чеснок, соль, перец. \'Закрыть и тушить все 15 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Картофель с яйцами

250 г картофеля, 2 яйца, 10 г свиного жира, соль.

Картофель очистить, отварить и протереть. Яйцо сварить вкрутую, мелко порубить, соединить с протертым картофелем, посолить, заправить свиным жиром и перемешать.

Подавать на гарнир и как самостоятельное блюдо.

Время приготовления — 25 мин.

Морковь холодная

500 г моркови, 60 г сливочного масла, ½ стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль, перец.

Почистить и помыть морковь. Молодую морковь оставить целиком, старую порезать кусочками. Положить в скороварку. Покрыть водой, добавить масло, соль, перец, сахар. Закрыть кастрюлю и тушить морковь 20 мин.

Охлажденную морковь подать как гарнир к мясу.

Время приготовления — 25 мин.

Морковь в сметане

1 кг моркови, 30 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 кофейная ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, соль, перец, гвоздика.

Очищенную морковь нарезать на кубики. Нарезать крупно луковицу и обжарить ее слегка в кастрюле с маслом (не подрумянивать). Добавить морковь, чеснок, гвоздику, соль, перец, посыпать мукой. Помешать. Закрыть кастрюлю и тушить 10 мин (если морковь зимняя, то 15 мин). Снять кастрюлю с огня и держать закрытой еще 5 мин.

При подаче к столу добавить сметану. Это блюдо можно подавать самостоятельно и как гарнир.

Время приготовления — 25 мин.

Капуста по-манчестерски

200 г капусты, 100 мл бульона, 15 г сливочного масла, перец, соль.

Кочан капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку и варить в подсоленной воде до полуготовности. Затем, поместив капусту между двумя тарелками, слить жидкость, нарезать квадратами и прямоугольниками, посолить, поперчить, залить бульоном и довести до готовности. После этого капусту откинуть и полить сливочным маслом.

Время приготовления — 25 мин.

Паприкаш из картофеля

276 г картофеля, 15 г сливочного масла, 40 г сметаны, 2 г молотого красного перца, 20 г репчатого лука, 3 г муки, соль.

Очищенный картофель нарезать дольками и обжарить на масле, добавить пассерованный лук, красный молотый перец, бульон и тушить до готовности.

Перед окончанием тушения посолить, залить сметаной, смешанной с мукой, и довести до кипения.

Время приготовления — 25 мин.

Свежий зеленый горошек по-парижски

2 кг горошка, 30 г сливочного масла, 2 моркови, 1 луковица, в которую воткнуть гвоздику, 1 резаная луковица, 1 зубчик чеснока, петрушка, соль, перец.

В скороварке растопить масло, положить луковицу с гвоздикой, нарезанную ломтиками луковицу, нарезанную кружками морковь, горошек, чеснок и ветку петрушки. Посолить, поперчить, помешать.

Как только горошек изменит цвет, закрыть кастрюлю. Тушить 12–15 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Гивеч ку легуме (рагу овощное)

40 г кабачков, 20 г стручковой фасоли, 20 г зеленого гороха, 40 г моркови, 15 г корня петрушки, 45 г баклажанов, 40 г помидоров или 15 г томат-пюре, 20 г сладкого перца, 15 г репчатого лука, 25 г сала или растительного масла, 2 г сахара, 1 зубчик чеснока, корица, гвоздика, лавровый лист, соль.

Нарезанные крупными кубиками кабачки, морковь, петрушку, лук, баклажаны обжарить в масле и тушить с небольшим количеством бульона или воды, туда же положить помидоры, разрезанные на четвертинки, ошпаренный перец и тушить до готовности. Затем овощи соединить с отваренными фасолью и горохом, сахаром, чесноком и специями.

Подавать рагу в качестве отдельного блюда или как гарнир к мясу или рыбе.

Время приготовления — 30 мин.

Карри овощное

3 ст. ложки растительного масла, 1 мелко нарезанная луковица, по 1 ч. ложке молотого тмина и молотого перца чили, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка порошка куркумы, 250 г нарезанного кусочками картофеля, 200 г соцветий цветной капусты, 100 г нарезанной зеленой фасоли, 200 г нарезанной кусочками моркови, 4 помидора, очищенных от кожицы и нарезанных кусочками, 1½ стакана горячего крепкого овощного бульона, кольца лука.

Нагреть масло в широком сотейнике, положить лук и обжарить его 5 мин, пока он не станет мягким. Всыпать тмин, порошок чили, кориандр и куркуму и жарить еще 2 мин, периодически помешивая. Положить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль и морковь, перемешать с пряностями. Добавить помидоры и бульон, накрыть крышкой. Довести до кипения, убавить огонь и тушить на медленном огне 10–12 мин, пока овощи не станут мягкими. Подавать блюдо горячим, украсив кольцами лука.

Можно использовать любую овощную смесь, подойдут репа, брюква, цуккини, баклажаны, пастернак и лук-порей.

Время приготовления — 30 мин.

Биточки грибные

500 г свежих грибов, 40 г пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Свежие грибы (лучше маслята) перебрать, очистить, промыть, опустить на 2—

3 мин в кипящую воду, после чего дважды пропустить через мясорубку вместе с намоченным белым хлебом и луком, добавить яйцо, соль и все перемешать.

Из полученной массы сформовать биточки полукруглой формы, панировать их в сухарях и обжарить.

Подавать биточки с картофельным пюре.

Время приготовления — 30 мин.

Грибы тушеные в горчичном соусе

500 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1–1½ ст. ложки муки, 1–1½ стакана грибного отвара, 1–1½ ст. ложки горчицы, 1 луковица, 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, сахар, соль, перец.

Грибы тушить в собственном соку. В масле спассеровать муку и лук, добавить бульон и специи, соль, сахар, уксус, варить некоторое время. Тушеные грибы смешать с соусом и тушить еще 3–5 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Драники с моченой брусникой

12 клубней картофеля, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки растительного масла, ¾ стакана сахара, 200 г моченой брусники, соль.

Сырой картофель натереть на терке с мелкими отверстиями. В полученную массу добавить соль, муку, все перемешать. Массу разделать на лепешки и жарить их как оладьи.

Моченую бруснику отделить от сока. Сок закипятить с сахаром, после чего опустить в него бруснику и подавать его к драникам.

Время приготовления — 30 мин.

Капуста цветная, жаренная в тесте

1 кг цветной капусты, 1 стакан муки, 2 яйца, 2½ ст. ложки растопленного масла для фритюра, 200 мл молока.

Цветную капусту очистить, разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Затем соцветия опустить в жидкое тесто и жарить во фритюре.

Тесто готовить следующим образом. К просеянной муке добавить часть молока, желтки, соль, замесить тесто, развести его молоком до консистенции густой сметаны. Белки взбить и ввести в подготовленное тесто.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель по-швейцарски

1 кг хорошо вымытых небольших молодых клубней картофеля, 2 взбитых яйца, 100 г смеси пряных трав.

Для чесночного соуса: 150 г крошек свежего белого хлеба, 2 зубчика чеснока, соль, перец, 1 стакан оливкового масла, 4 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка белого винного уксуса.

Сварить картофель «в мундире», слить воду и охладить. Обмакнуть во взбитое яйцо каждую картофелину, обвалять в пряностях и отставить в сторону. Чтобы приготовить чесночный соус, смочить крошки ст. ложкой воды. Положить в миксер вместе с чесноком и ½ ч. ложки соли и хорошенько взбить. Постепенно добавить масло, затем лимонный сок и уксус и продолжать взбивать, пока соус не станет однородным. Налить смесь в миску и подавать с картофелем, залитым кипящим маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель по-парижски

2 кг картофеля, 80 г сливочного масла, 200 г мясного соуса, 60 г укропа.

Клубни картофеля очистить и выемкой вырезать шарики размером с орех. Шарики опустить в холодную воду и держать на огне до тех пор, пока вода не закипит. Затем воду слить, картофель подсушить и поджарить в сотейнике так, чтобы все шарики касались дна, до образования румяной корочки.

Обжаренный картофель залить мясным соусом и подавать в горячем виде, посыпав зеленью укропа. Мясной соус получают при жарке мясных продуктов, прибавив к оставшемуся жиру после обжарки мяса или птицы немного бульона и выпарив часть жидкости. Наиболее вкусный и ароматный соус можно получить, если добавить крупно нарезанные очищенные коренья.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель панированый

300 г картофеля, 40 г окорока, 20 г муки, 15 г сухарей, 1 яйцо, 15 г сливочного масла.

В подсоленной воде варить до полуготовности картофель в кожуре. Затем его очистить и нарезать ломтиками толщиной 1 см. Мелко нарезать окорок, соединить его с мукой и молотыми сухарями. Отдельно взбить яйца. Ломтики картофеля панировать в смеси из окорока с сухарями, смочить во взбитом яйце и обжарить на сильно разогретом масле.

Отдельно можно подавать различные виды салатов.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель с соусом «Альоли»

500 г мелкого картофеля, предпочтительно молодого, морская соль, 1 ст. ложка мелко нарубленной петрушки.

Для соуса: 6–9 зубчиков чеснока, соль и свежемолотый черный перец, ½ стакана оливкового масла.

Сварить картофель «в мундире». В это время приготовить соус. Используя пестик и ступку, растолочь чеснок с небольшим количеством соли. Понемногу влить масло, если соус густеет, масло можно вливать быстрее. Посолить и поперчить.

Слегка остудить картофель. Как только его можно будет держать в руках, разрезать на кусочки и перемешать, потряхивая, с морской солью и соусом. Посыпать петрушкой и подавать в теплом виде.

Растереть 1 яичный желток с чесноком, затем добавить в готовый соус сок половинки лимона.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель с сыром

200 г картофеля, 70 г сыра, 30 г репчатого лука, 25 г сливочного масла.

Картофель отварить «в мундире», очистить, нарезать мелкими ломтиками, добавить мелко нарезанный репчатый лук, тертый малосоленый рассольный сыр и перемешать. На порционной сковороде растопить сливочное масло, выложить на нее смесь сыра с картофелем и прогреть.

Подавать в той же посуде.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель со сливками

220 г картофеля, 10 г сливочного масла, 40 мл сливок, 10 г зелени петрушки, соль.

Вареный картофель обжарить на сливочном масле, залить кипяченными сливками, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и подавать горячим.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель с хреном

10 картофелин, 2½ ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 2 хрена.

Картофель очистить, отварить, обсушить, протереть через сито или пропустить через мясорубку. Пропущенный через мясорубку картофель переложить в кастрюлю, добавить тертый, слегка прогретый на сливочном масле хрен, постепенно ввести горячее кипяченое молоко, не переставая размешивать, и прогреть в течение 2–3 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель тушеный с грибами

8—10 клубней картофеля, 2 зубчика чеснока, 3–4 ст. ложки отваренных и мелко нарезанных грибов (любых), 2–3 помидора, 1 лимон, пучок зелени, 2 ст. ложки растительного масла, корица, соль и перец — по вкусу.

Картофель очистить, промыть в воде и обсушить салфеткой. Поджарить слегка на сковороде или противне, не давая подрумяниться, на растительном масле. Переложить в кастрюлю, залить водой и тушить на слабом огне 20 мин. Добавить соль, перец, чуть-чуть корицы (по желанию), измельченные дольки чеснока.

Готовый картофель выложить в глубокое блюдо, украсить подогретыми мелко рубленными грибами (а также целыми, со шляпками), помидорами, кольцами обжаренного лука, лимонными кружочками (или дольками), зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Картофляники

12 клубней картофеля, ½ стакана крахмала или ¾ стакана пшеничной муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Для заправки: ¾ стакана сметаны или 3 ст. ложки сливочного масла, 3 луковицы.

Отваренный в кожуре и очищенный картофель пропустить через мясорубку, добавить муку (или картофельный крахмал), растопленное сливочное масло, яйцо, перец, соль. Массу тщательно перемешать, после чего разделать ее на небольшие шарики. Уложить их на смазанную жиром сковороду и запекать в духовке.

Готовые картофляники заправить сметаной или сливочным маслом, смешать с поджаренным репчатым луком и прогреть на слабом огне в течение 5–7 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Кейлкенни

170 г картофеля, 20 мл молока, 5 г сливочного масла, 200 г капусты, 25 мл сливок,

перец, соль.

Картофель очистить, отварить, протереть, добавить молоко и готовить картофельное пюре. Капусту нашинковать и припустить в подсоленной воде до мягкости. Затем картофельное пюре смешать с капустой, добавить сливки, перемешать и прогреть.

Время приготовления — 30 мин.

Копытка белорусская

12 картофелин, ½ стакана пшеничной муки, 1 луковица, 200 г шпика, соль.

В натертый сырой картофель добавить муку, соль и все перемешать. Полученное тесто раскатать на полоски, которые затем разрезать на кусочки длиной примерно 2—

3 см и запекать в духовке на противне, смазанном жиром.

Подавать выпеченные изделия с жареным луком и салом.

Время приготовления — 30 мин.

Картофель тушеный

10 клубней картофеля, 1 морковь, 1 луковица, соль, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка растительного масла.

Очищенный картофель порезать на 4 части, залить водой на 2/3 объема, добавить тертую морковь, лук, лавровый лист, соль, специи, растительное масло. Тушить 30 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Горох душистый

2 ст. ложки оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 200 г зеленого гороха, ½ стакана сухого белого вина, 2 веточки петрушки, 1 веточка тимьяна, 1 лавровый лист, 1 ст. ложка шафрана, веточки мяты и полоски красного сладкого перца, соль, молотый черный перец.

В огнеупорной керамической кастрюле нагреть масло, положить лук и пассеровать в течение 5 мин, изредка помешивая, до мягкости, но не поджаривая. Добавив 1 зубчик чеснока, пассеровать еще в течение 1 мин. Затем всыпать горох, влить вино и положить специи пучком. Довести до кипения, затем закрыть крышкой и тушить на медленном огне около 15 мин, пока горох не станет мягким. Вынуть пучок трав из кастрюли.

Используя пестик и ступку, растереть оставшийся чеснок, шафран и щепотку соли до однородной массы. Влить немного жидкости из-под гороха, затем вылить все в кастрюлю и размешать. Добавить черный перец и оставить на огне еще на несколько минут.

Подавать, посыпав листочками мяты и полосками красного сладкого перца.

Время приготовления — 30 мин.

Оладьи картофельные

12 клубней картофеля, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1–3 ст. ложек растительного масла, 1 яйцо, 80 г шпика, черный молотый перец, соль.

Для грибного фарша: 30 г сушеных грибов, 1 ст. ложка жира, 2 луковицы, ¼ стакана грибного бульона, соль.

Для мясного фарша: 400 г свинины, 2 луковицы, 1 ст. ложка топленого масла, черный молотый перец, соль.

Для рыбного фарша: 250 г филе рыбы, 15 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 яйцо, топленое масло, черный молотый перец, соль.

Для фарша из яиц: 4 яйца, 1 репчатый лук, 1 ст. ложка топленого масла, соль.

Натертый сырой картофель отжать, добавить муку, соль, перец, яйцо и все перемешать. Полученную массу выложить ложкой в виде лепешек на сильно разогретую сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать готовые оладьи со шкварками.

Картофельные оладьи можно нафаршировать грибами, яйцами, рыбой или мясом. В этом случае подготовленную картофельную массу разделать в виде лепешек, выложить их на сильно разогретую сковороду, на каждую положить фарш, сверху закрыть картофельной массой и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Оладьи, фаршированные грибами, залить сметаной, а фаршированные рыбой или мясом — топленым маслом и поставить на непродолжительное время в духовку. Подавать оладьи со шкварками и толченым чесноком.

Грибной фарш для оладий готовить так. Сушеные грибы перебрать, тщательно промыть и замочить на 3–4 ч в холодной воде. Набухшие грибы еще раз промыть и варить в воде, в которой они набухали, 1–1,5 ч. Сваренные грибы вынуть из бульона, промыть и мелко порубить. Добавить поджаренный репчатый лук, грибной бульон, чтобы фарш был сочным, и перемешать.

Мясной фарш для оладий готовить так. Мякоть свинины пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук, соль, перец и все перемешать.

Рыбный фарш для картофельных оладий готовить так. Филе рыбы пропустить через мясорубку и обжарить. Репчатый лук нашинковать и спассеровать. Вареные грибы мелко порубить и обжарить. Все перемешать, добавив рубленые сваренные вкрутую яйца, соль, перец.

Фарш из яиц для оладий готовить так. Яйца сварить вкрутую,

очистить, мелко порубить, перемешать с поджаренным репчатым луком, посолить.

Время приготовления — 30 мин.

Рагу из стручкового перца и помидоров с яйцом

750 г сладкого перца, 750 г помидоров, 3 луковицы, 3 ст. ложки маргарина или растительного масла, 6 яиц, соль.

Лук мелко нарезать и слегка обжарить в жире. Перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими кружками, добавить к луку и тушить 15 мин. Добавить крупно нарезанные помидоры и тушить еще 5 мин. Взбить яйца, посолить, залить тушеные овощи и слегка запечь.

Подавать с рассыпчатым рисом, картофелем или хлебом.

Время приготовления — 30 мин.

Рагу «Шанхайское»

4 ст. ложки арахисового масла, 200 г брокколи, 200 г нарезанных консервированных бамбуковых ростков, 200 г мелко нарезанной моркови, 8 сушеных черных зимних грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин и подсушенных (жидкость сохранить), 2 мелко нарезанных куска тофу, 2 ч. ложки морской соли, 1 ч. ложка коричневого сахара, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса, 1 ст. ложка кукурузной муки, разведенной водой.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить брокколи, бамбуковые ростки, морковь и жарить при помешивании 3 мин. Добавить грибы вместе с жидкостью и остальные ингредиенты, за исключением кукурузной муки, вскипятить при помешивании.

Убавить огонь, накрыть крышкой и готовить в течение 15 мин. Если жидкости много, влить кукурузную муку, разведенную водой, и нагревать, помешивая, пока не загустеет.

Время приготовления — 30 мин.

Рагу овощное

1 баклажан весом около 225 г, 115 г стручков фасоли, 85 г цветной капусты, 500 мл (2 стакана) кокосового молока, 2мелко нарезанные луковицы красного лука-шалота, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 4 мелко нарезанных корня кинзы, 2 сухих красных перца чили, очищенных от семян и мелко нарубленных, 1 мелко нарубленный побег лимонного сорго, 3 см мелко нарубленного корня галангала, натертая цедра одной лиметты «каффир», 4 ст. ложки кокосовых сливок, 1,5 ст. ложки молотого жареного арахиса, 3 ст. ложки тамариндовой воды, 1 ст. ложка рыбного соуса, 2 ч. ложки колотого пальмового сахара.

Нарезать баклажан на кубики со стороной 4 см, нарезать фасоль кусочками по 5 см. Положить баклажан, фасоль и цветную капусту в кастрюлю, добавить кокосового молока и довести до кипения. Накрыть кастрюлю крышкой и тушить овощи на медленном огне 10 мин, до размягчения овощей. Снять кастрюлю с огня, снять крышку и отставить в сторону. С помощью ступки и пестика или маленькой мельницы растолочь или смолоть вместе шалот, чеснок, корень кориандра, чили, лимонное сорго, галангал и цедру.

Смешать пряную пасту с 4 ст. ложками жидкости из овощей. Переложить смесь в маленькую сковородку с толстым дном, размешать в ней кокосовые сливки и нагревать, помешивая, пока масло не отделится и вся смесь не загустеет. Влить смесь в овощи вместе с арахисом, тамариндовой водой, рыбным соусом и сахаром. Прогреть смесь примерно 1 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Жюльен грибной

400 г грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, ½ стакана сливок, соль, 200 г сыра, 100 г сметаны, 2–3 ст. ложки растительного масла.

Грибы мелко порезать и тушить в масле до готовности, отдельно тушить мелко порезанный лук. В грибы добавить лук, муку, перемешать, посолить, постепенно влить сливки. Потушить 5 мин, добавить сметану, тушить еще 3 мин.

Разложить в горшочки, посыпать сыром и поставить в духовку на 15 мин до образования корочки.

Время приготовления — 30 мин.

Котлеты грибные

500 г соленых грибов, 2 ломтика пшеничного хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, панировочные сухари, растительное масло или жир для жарения, зелень петрушки.

Грибы пропустить через мясорубку вместе с размоченным и отжатым белым хлебом, добавить обжаренный в масле лук, яйцо, зелень петрушки. Все перемешать, сделать котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до румяной корочки в кипящем жире.

Подавать со сметанным или томатным соусом, отварным картофелем и солеными или маринованными огурцами.

Время приготовления — 30 мин.

Запеканка из картофеля

10 сырых картофелин, 1 стакан молока, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, 1 стакан соуса.

Приготовить картофельную массу, измельчив картофель на терке, добавить горячее молоко, яйцо (лучше один желток) и растопленное сливочное масло. Все хорошо перемешать и выложить слоем 4 см на подготовленный противень, выровнять поверхность лопаточкой, равномерно смазать сметаной и запечь в духовке.

При подаче нарезать на порционные куски в виде квадратов или прямоугольников, полить растопленным маслом, грибным или сметанным соусом.

Время приготовления — 30 мин.

Пюре картофельное с сыром, запеченное в горшочке

500 г картофеля, 50 г масла или маргарина, 2 яйца, 1 луковица, 200 г сыра, соль, перец.

Картофель сварить в мундире, очистить и размять. Добавить масло (оставив 1 ч. ложку), взбитое яйцо, измельченный лук и сыр кубиками. Пюре посолить и сильно поперчить, выложить в смазанную маслом форму, на поверхности разложить небольшие кусочки масла.

Запекать в духовке при среднем нагреве 30 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Опята жареные со сметаной

1 кг грибов, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 5–6 веточек укропа, соль, перец — по вкусу.

Грибы промыть, откинуть на дуршлаг, нарезать и жарить на сливочном масле 20 мин. Затем добавить сметану, соль, перец и продолжать жарить в течение 10 мин.

Перед подачей посыпать мелко нарезанным укропом.

Время приготовления — 30 мин.

Ризотто по-итальянски

80 г риса, 40 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 25 г сыра, 200 мл бульона, перец, соль.

Рубленый лук слегка спассеровать, добавить рис и жарить до тех пор, пока крупа не пропитается сливочным маслом. После этого влить бульон частями, добавить шафран, перец, перемешать и варить, не закрывая крышкой. Рис должен быть немного разваренным.

Перед подачей ввести тертый сыр и сливочное масло. При желании можно добавить отдельно сваренные креветки и зеленый горошек.

Время приготовления — 30 мин.

Рис для суши

Рис, зу или авазе-зу (суши-уксус) — 1 ст. ложка уксуса на 1 чашку готового риса.

Сырой рис тщательно промыть для удаления из него рисовой пудры. Для варки используется равное количество риса и воды (1 чашку риса на 1 чашку воды). Рис довести до кипения, варить 1 мин, закрыть крышкой и держать на медленном огне 15–20 мин. Затем снять с огня и выдержать в кастрюле, не открывая крышку, еще 10 мин. После отваривания рис должен быть тверже, чем обычно. Затем выложить горячий рис в широкую посуду и равномерно полить его суши-уксусом, перемешать резкими режущими движениями (если перешивать рис плавно, он превратится в кашу), охладить.

Суши-уксус можно приготовить так: 1 /3 чашки столового уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1–½ ч. ложки соли тщательно перемешать до полного растворения крупинок.

Время приготовления — 30 мин.

Рис жареный с зеленью

1½ стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г мелко нарезанного весеннего зеленого салата без жилок, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 130 г нарезанного окорока.

Сварить рис в большом объеме кипящей воды до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть рис кипящей водой. Приготовить китайский омлет и нарезать его тонкими полосками.

Нагреть 1 ст. ложку растительного масла в сковороде «вок», положить зелень и жарить 1 мин. Вынуть и поставить в теплое место. Положить в сковороду оставшееся масло, чеснок, зеленый лук и жарить 1 мин, затем всыпать рис. Все хорошо перемешать, добавить окорок, салат, кусочки омлета и соль.

Время приготовления — 30 мин.

Рис жареный с овощами

1½ стакана длиннозерного риса, 4 ст. ложки растительного масла, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 1 ст. ложка китайского зимнего маринада, 6 очищенных помидоров, 1 нарезанный квадратиками большой красный сладкий перец (без семян), 6 сушеных зимних черных грибов, вымоченных в горячей воде в течение 25 мин, подсушенных и нарезанных квадратиками, 60 г отваренного или замороженного зеленого горошка, 130 г нарезанных кубиками огурцов, 2 ст. ложки светлого соевого соуса.

Сварить рис в большом объеме кипящей воды до мягкого, но не разваренного состояния. Слить и промыть рис кипящей водой.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить чеснок и имбирь и жарить в течение 30 с, затем добавить маринад, помидоры, сладкий перец, грибы, горошек и огурцы. Жарить еще 4 мин, затем добавить соевый соус. Всыпать рис, хорошо размешать и прогреть 2–3 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Спирелли под кунжутным соусом

4 л воды, 2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка растительного масла, 400 г спирелли из муки грубого помола (вид макарон), 3 зубчика чеснока, 2 крупные луковицы, 4 ст. ложки масла из грецких орехов, 250 мл сметаны, ароматическая соль, 2 ст. ложки свеженарезанного базилика, 5 ст. ложек семян кунжута.

Подсоленную воду с растительным маслом довести до кипения, всыпать спирелли, перемешать и варить 8 мин до готовности. Чеснок и лук очистить и мелко нарезать кубиками. Растительное масло разогреть на большой сковороде. Обжарить в нем чеснок и лук до прозрачности. К этой смеси добавить сметану с ароматической солью и подогреть на слабом огне, непрерывно помешивая. Спирелли переложить в дуршлаг и дать стечь.

Базилик и кунжут смешать с соусом. Хорошо стекшую лапшу выложить на предварительно подогретое блюдо и залить соусом.

Время приготовления — 30 мин.

Рис заливной с абрикосами

220 г риса, 200 г абрикосов, 200 мл красного десертного вина, 100 г сахара, 1 лимон, 10 г желатина.

Рис припустить, откинуть на сито и залить в эмалированной кастрюле вином. Добавить лимонный сок, половину сахара, замоченный предварительно желатин и варить, помешивая, на слабом огне, до испарения жидкости. Немного охладить, осторожно смешать с половинками абрикосов без косточек, посыпанных остальным сахаром. Выложить массу в форму и выдержать на холоде.

Подавать, опрокинув форму на блюдо и украсив взбитыми сливками.

Время приготовления — 30 мин.

Рис жареный с яйцом

1½ стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 2 ст. ложки растительного масла,

1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 3 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 130 г отваренного или замороженного зеленого горошка (жидкость слить), 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 1 ч. ложка морской соли.

Сварить рис в большом количестве воды до мягкого, но не разваренного состояния. Слить и промыть кипящей водой. В маленькой сковороде поджарить яйца на медленном огне, помешивая. Снять и сохранить их теплыми.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить чеснок, зеленый лук и горошек и жарить в течение 1 мин. Добавить рис и хорошо размешать, затем добавить соевый соус, яйца и соль. Вновь хорошо размешать.

Время приготовления — 30 мин.

Спагетти по-сицилийски

500 г спагетти, 50 г филе консервированных анчоусов (или соленой хамсы), 2 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, ломтик хлеба, молотый черный перец, соль, петрушка.

В большую кастрюлю налить воду, добавить оливковое масло, довести до кипения. Положить спагетти и варить в течение 10–12 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать теплой водой и снова откинуть на дуршлаг. Обсушить филе анчоуса и нарубить на кусочки. Нагреть оливковое масло и обжарить чеснок. Добавить анчоусы и потушить, размешивая, в течение пары мин. Положить хлебные крошки, перец и снова нагреть.

Спагетти уложить на подогретое блюдо, вылить сверху соус и слегка встряхнуть. Посыпать большим количеством измельченной петрушки.

Время приготовления — 30 мин.

Спагетти «Ницца»

100 г спагетти, 2 ст. ложки оливкового масла, ½ луковицы, 1–2 зубчика чеснока, 1 помидор, 1 ст. ложка сливочного масла, 1–2 ст. ложки тертого сыра, соль, перец.

Спагетти варить в подсоленной воде с добавлением оливкового масла. На сливочном масле спассеровать мелко нарезанный лук и чеснок, добавить мелко нарезанные помидоры, подрумянить их вместе с луком. Сваренные спагетти заправить полученным соусом.

Отдельно подать тертый сыр.

Время приготовления — 30 мин.

Фасоль с укропом

4½ стакана фасоли, ¼ стакана оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 натертый зубчик чеснока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, соль, перец, веточки укропа для украшения, йогурт.

Почистить фасоль. Разогреть на сковородке масло. Положить в нее лук и чеснок. Осторожно поджаривать, пока лук с чесноком не начнут подрумяниваться. Добавить в сковородку фасоль и тушить 2–3 мин. Залить фасоль водой, перемешать с нарезанным укропом, заправить солью и перцем.

Закрыть крышкой и тушить, пока фасоль не станет мягкой (примерно 10 мин).

Сняв крышку, продолжать тушить, пока вода не испарится полностью. Украсить веточками укропа и подавать с йогуртом.

Время приготовления — 30 мин.

Фасоль стручковая, запеченная в яйце

750 г фасоли, 750 г картофеля, 150 г окорока (не копченого), 250 г молока, 3 яйца, 2 ст.

ложки сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, сок лимона, соль, перец.

Фасоль и окорок мелко порубить и с картофелем тонкими ломтиками положить слоями в смазанную форму. В молоко влить яйца, взбить, добавить соль, перец и сок лимона. Смесь осторожно вылить в форму, посыпать сыром, положить кусочки масла.

Запекать 30 мин в горячей духовке.

Время приготовления — 30 мин.

Шпинат в соке

2 кг шпината, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 2 зубчика чеснока, 2 стакана

мясного бульона, соль, перец.

Вымыть шпинат. Обварить его кипятком и откинуть на дуршлаг. Положить под пресс, чтобы максимально отжать воду. В скороварке растопить сливочное масло, всыпать муку, смешать, добавить бульон, помешать, положить шпинат и нарубленный чеснок, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 20 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Шпинат с изюмом

50 г изюма, 1 кг шпината, 3 ст. ложки оливкового масла, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, 3 ст. ложки кедровых орехов, соль, свежемолотый черный перец, сухарики.

Положить изюм в маленькую миску, залить кипятком и оставить намокать. Промыть шпинат, стряхнуть, но не обсушивать. Положить в большую кастрюлю, накрыть крышкой и тушить, затем открыть крышку, чтобы лишняя жидкость испарилась. Вареный шпинат вынуть из кастрюли и крупно порезать. Слить воду из изюма.

Нагреть масло в сковороде, положить чеснок и кедровые орехи и жарить, временами помешивая, пока не подрумянятся. Всыпать шпинат и изюм, добавить соль и перец и готовить на медленном огне в течение 5 мин.

Подавать с сухариками, посыпанными сверху.

Время приготовления — 30 мин.

Шпинат с яйцом

300 г шпината, 30 г маргарина, 2 яйца, 30 г зеленого или 25 г репчатого лука, 10 г зелени (петрушка, кинза), перец, соль.

Шпинат перебрать, промыть, припустить в небольшом количестве воды и отжать. Затем заправить пассерованным луком, солью, черным молотым перцем, выложить на сковороду, залить яйцами, смешанными с мелко рубленной зеленью, и запекать в духовке.

Время приготовления — 30 мин.

Стручки фасоли по-английски

130 г стручковой фасоли, 25 г сливочного масла, перец, соль.

Очищенные стручки фасоли, нарезанные соломкой, варить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг и, не охлаждая, переложить в кастрюлю. Заправить сливочным маслом, солью и черным перцем по вкусу.

Время приготовления — 30 мин.

Стручки фасоли по-польски

250 г фасоли зеленой.

Для соуса: 40 г масла сливочного, 2 яйца, 10 г сухарей, 0,4 г кислоты лимонной.

Очищенные от прожилок стручки фасоли варить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и, не охлаждая, положить в посуду. Затем залить соусом и посыпать зеленью петрушки.

Для соуса: в распущенное масло добавить молотые сухари, протертые вареные яйца, лимонную кислоту и все перемешать.

Время приготовления — 30 мин.

Чулама из картофеля

276 г картофеля, 10 г топленого сала, 5 г муки, 10 г сыра, соль.

Очищенный картофель нарезать толстыми кружочками, положить в кипящую подсоленную воду и варить, процедить, залить белым соусом, приготовленным на топленом сале и картофельном отваре. Чуламу посыпать тертым сыром и прогреть в духовке.

Подавать горячей.

Время приготовления — 30 мин.

Яичница-глазунья по-румынски

4 яйца, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Яйца разбить на сковородку с маслом и жарить до готовности.

При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Время приготовления — 5 мин.

Яичница «В гнезде»

2 яйца, 10 г сливочного масла.

В кастрюлю с кипящей водой добавить уксус из расчета 20 г на 1 л воды. Яйца разбить, осторожно ввести в кипящую воду (вода не должна сильно кипеть), держать

3 мин, пока не сварится белок (желток должен остаться полужидким). Затем яйца осторожно вынуть шумовкой, выложить на блюдо и залить разогретым сливочным маслом.

Можно подавать с поджаренным луком.

Время приготовления — 5 мин.

Яичница по-молдавски

8 яиц, 120 г сала, ¾ стакана молока, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль.

В кастрюлю влить яйца, добавить молоко, соль и все перемешать. На разогретую сковородку положить нарезанное мелкими кубиками сало и обжарить его, затем влить приготовленную яично-молочную смесь, быстро перемешать и жарить до тех пор, пока масса не загустеет.

Яичницу сразу же подавать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа. Украсить блюдо ломтиками огурцов, веточками петрушки.

Время приготовления — 10 мин.

Яйца с брынзой по-панагюрски

2 яйца, 10 г сливочного масла, 50 г брынзы.

Яйца варить «в мешочек» без скорлупы.

Приготовление яиц, сваренных «в мешочек» без скорлупы. В сотейник налить воду на высоту 6–8 см. Добавить на 1 л воды 50–60 г уксуса и 10 г соли. После того как вода закипит, в нее одно за другим выпустить яйца. Варить около 4 мин. Готовые яйца вынуть шумовкой и опустить на несколько секунд в холодную воду. Желток яиц должен быть полужидким, а белок довольно плотным.

Брынзу вымочить и прогреть. На порционную сковороду, смазанную жиром, положить брынзу, а сбоку яйца.

При подаче полить маслом и украсить зеленью.

Время приготовления — 10 мин.

Яичница с орехами

3 яйца, 60 г грецких орехов, 15 г сливочного масла, 20 г лимона.

Яйца смешать с толчеными орехами и запекать на порционной сковороде в жарочном шкафу. Отдельно на розетке подавать ломтик лимона.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца по-панагюрски

2 яйца, 80 мл кислого молока (йогурта), 24 г сливочного масла, красный перец.

На порционную сковороду или в тарелку влить кислое молоко (йогурт), на которое поместить яйца, сваренные «в мешочек» без скорлупы.

Сверху полить очень горячим маслом, смешанным с красным перцем.

Время приготовления — 15 мин.

Яичница-глазунья с помидорами

8 яиц, 4 помидора, 3 ст. ложки сливочного масла, укроп или зеленый лук, соль, перец.

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, слегка отжать, нарезать дольками, посыпать солью, перцем, положить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить.

На помидоры вылить яйца, посыпать солью и жарить. Посыпать яичницу зеленью.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца пашот по-английски

2 яйца, 30 г белого хлеба, 10 г тертого сыра, 10 г сливочного масла, 5 г зеленого салата.

На порционную сковороду помещают гренки. Яйцо отварить «в мешочек», очистить, положить на гренки, посыпать тертым сыром и полить разогретым сливочным маслом. После этого сковороду поставить на 2 мин в сильно нагретую духовку.

При подаче оформить листьями салата.

Время приготовления — 15 мин.

Яичница-глазунья со сметаной

2 яйца, 8 г масла сливочного, 25 г сметаны, соль.

В порционной сковороде растопить сливочное масло, выпустить яйца и поджарить до полуготовности. Затем залить сметаной и довести до готовности в духовке.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца с майонезом и маслинами

2 яйца, 50 г майонеза со сметаной, 2 маслины, 5 г зеленого салата, 3 г зелени петрушки.

Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать вдоль на половинки и уложить в салатник желтками вниз. Залить майонезом, смешанным со сметаной.

Затем украсить листьями салата, маслинами и веточками зелени петрушки.

Время приготовления — 15 мин.

Яичница, взбитая со сметаной

8 яиц, 250 г сметаны, 2–3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Сырые желтки тщательно смешать со сметаной и посолить. Затем добавить взбитые в пену белки и перемешать. Полученную однородную смесь вылить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке.

Готовую яичницу немедленно подать, иначе она осядет и потеряет пышность.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца, жаренные с грибами

5— *6 крупных белых грибов, 4 ст. ложки масла, 7–8 яиц, зелень петрушки, соль, черный перец.*

Очищенные и промытые грибы мелко нарезать, посолить и обжарить на масле до мягкости. Взбитые яйца посолить, посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки, вылить на грибы и поджарить.

Время приготовления — 15 мин.

Яичница с шампиньонами (по-украински)

8 яиц, 200 г шампиньонов, 1 ст. ложка сливочного масла, 4 горошины горького перца, соль по вкусу.

Очищенные и хорошо промытые шампиньоны нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сливочном масле до готовности, посолить, посыпать перцем, влить хорошо взбитые яйца, все перемешать и жарить до готовности.

Подавать яичницу в порционной сковороде, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления — 25 мин.

Яичница по-итальянски

2 яйца, 40 г сливочного масла, 30 мл сливок (или молоко), 40 г спагетти, 30 г помидоров, 40 г сыра, соль.

Спагетти отварить в подсоленной воде, нарезать кусочками длиной 1 см, спассеровать на масле и перемешать с мелко нарезанными поджаренными помидорами и тертым сыром.

Готовые макароны положить в приготовленную яичницу и сразу подавать.

Время приготовления — 25 мин.

Яйца в стиле вальехо

1½ ст. ложки масла, 1 тонко нарезанная луковица, 1 нарезанный крупными ломтиками свежий зеленый чили (без семян), 500 г нарезанных и очищенных от кожи помидоров (без семян), 2 ст. ложки томатной пасты, соль, перец, 6 яиц, 100 г тертого сыра «Чеддер».

Растопить масло в большой сковороде с толстым дном. Положить лук и поджаривать на среднем огне, пока он не станет мягким, но не коричневым. Добавить чили, помидоры и томатную пасту. Тушить в течение 10 мин. Посолить и поперчить. Сделать в полученной смеси 4 углубления для яиц. Разбить поочередно яйца в блюдце, затем осторожно слить их (не смешивая белок с желтком!) в углубления, накрыть сковороду крышкой и оставить на огне еще на 4 мин, пока белки не загустеют.

Посыпать каждое яйцо сыром, снова накрыть крышкой и держать на огне 1 мин, пока сыр не расплавится, после чего сразу подавать на стол.

Время приготовления — 25 мин.

Яйца в стиле ранчо

1 порция томатного соуса, ½ порции «пережаренных» бобов, подсолнечное масло для жарки, 8 пшеничных тортилий, 8 яиц, 2 нарезанных кубиками тонких ломтика ветчины, 130 г вареного свежего или свежезамороженного горошка, 1 банан для украшения.

В отдельных сковородах слегка подогреть томатный соус и «пережаренные» бобы. Держать их горячими. Налить масло в сковороду с толстым дном слоем толщиной в 0,5 см и нагреть до 185 °С. Обжаривать каждую тортилью в течение 1–1,5 мин, пока она не станет поджаристой и ломкой. Обсушить на кухонной абсорбирующей бумаге. Держать их теплыми. На том же масле поджарить яйца. Половину томатного соуса разлить в 4 подогретые тарелки. Положить столовую ложку «пережаренных» бобов в соус, сверху украсить тортильей. Положить 2 яйца рядом на тортилью и накрыть второй тортильей. Сверху полить оставшимся томатным соусом.

Посыпать ветчиной и горошком. Банан очистить от шкурки, нарезать ломтиками и разложить сверху.

Время приготовления — 25 мин.

Яичница-глазунья с жареным картофелем

8 яиц, 5–7 картофелин, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки нарезанного лука или укропа, соль.

Сырой картофель нарезать тонкими ломтиками, положить на сковороду с разогретым сливочным маслом, посолить и жарить до готовности. Затем влить яйца, посолить и довести яичницу до готовности.

Готовую яичницу посыпать мелко нарезанным луком или укропом.

Время приготовления — 25 мин.

Яйца на пару

4 яйца, 2 стрелки зеленого лука, тонко нарезанных, 85 г отваренных, очищенных креветок, мелко нарезанных, 1 стручок свежего красного перца чили (без зерен), тонко нарезанный, 1 ст. ложка нарезанных листьев кинзы, 75 мл (⅓ стакана) кокосового молока, 2 ч. ложки рыбного соуса, веточки кинзы и колечки нарезанного перца чили, черный молотый перец по вкусу.

Смешать в небольшой чашке все ингредиенты, кроме веточек кинзы, до образования однородной массы или использовать миксер. Взять порционные жаростойкие чашки, смазать внутри маслом и выложить в них приготовленную массу. Поместить чашки в паровую корзину, поставить ее на кастрюлю с кипящей водой. Накрыть крышкой и держать на пару в течение 10–12 мин, пока масса не затвердеет в середине каждой чашки. Снять корзину с кастрюли, оставить на пару мин. Затем выложить содержимое каждой чашки на тарелку и, еще раз перевернув, на другую подогретую тарелку. Украсить веточками кинзы и колечками красного перца чили.

Время приготовления — 25 мин.

Яйца по-пьемонтски

4 яйца, 100 г хлеба, 100 г риса по-пьемонтски, 20 г масла, 50 г острого томатного соуса.

Для риса по-пьемонтски: 50 г риса, 25 г сливочного масла, 160 г шампиньонов, 30 г зеленого горошка, 90 г кабачков, 30 г сыра.

Сваренное «в мешочек» без скорлупы яйцо поместить на поджаренные гренки и гарнировать рисом, приготовленным по-пьемонтски. Сверху полить острым томатным соусом или кетчупом.

Приготовление риса по-пьемонтски. Перебранный и промытый рис и масло положить в кастрюлю, посолить и прогреть, помешивая веселкой. Затем залить бульоном, тщательно перемешать, довести до кипения, закрыть кастрюлю крышкой и поставить в средненагретую духовку на 16–18 мин. Грибы нарезать дольками и спассеровать на масле, свежий зеленый горошек отварить и спассеровать на масле, кабачки очистить, нарезать кубиками и обжарить на масле. Гарнир смешать с готовым рисом, помешивая веселкой. Сверху посыпать тертым сыром. Рис можно подкрасить шафраном.

Время приготовления — 30 мин.

Утка жареная с луком-пореем

4 ст. ложки растительного масла, 2 тонко нашинкованные луковицы лука-порея, 1 нарезанный красный сладкий перец (без семян), 1 см очищенного и тонко нарезанного свежего имбирного корня, 3 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки пасты из черных бобов, 500 г готового к употреблению утиного мяса, нарезанного на полоски, 3 ст. ложки китайского куриного бульона, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ст. ложки рисового уксуса, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ч. ложки соуса чили.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить лук-порей, перец, имбирь и чеснок. Быстро размешать и добавить бобовую пасту. Жарить в течение

5 мин, пока овощи не станут мягкими.

Добавить утку и остальные ингредиенты и жарить 2–3 мин, пока утка не прогреется.

Время приготовления — 15 мин.

Курица со сладким перцем

150 г филе курицы (грудка), 150 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 0,5 г соуса «Табаско», 0,5 г имбиря, 0,5 г чеснока, соль, перец.

Нарезать соломкой филе курицы. Так же нарезать сладкий перец. Положить курицу на разогретую сковороду и посолить ее. Обжарить, добавить перец и специи.

Время приготовления — 15 мин.

Цыплята по-итальянски

4 очищенные от кожи и костей куриные грудки, 8 больших ломтиков ветчины, пучок свежего шалфея, 200 г сыра (4 ломтика), 2 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец.

Разрезать куриные грудки на две части. Каждую часть завернуть в бумагу и раскатать скалкой, чтобы придать плоскую форму. На разделочной доске разложить ломтики ветчины. В середину каждого положить кусок курицы, несколько листьев шалфея и ломтик сыра. Поперчить, свернуть в форме конвертов.

Жарить на сковороде до готовности (3–4 мин на каждой стороне).

Время приготовления — 20 мин.

Курица с пятью специями

2 стакана арахисового масла, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ст. ложка бренди, ½ ч. ложки китайского порошка из пяти специй, ½ ч. ложки коричневого сахара, 1 см очищенного и измельченного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 2 толченых зубчика чеснока, 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса, 1 большое взбитое яйцо, 60 г кукурузной муки.

Смешать 2 ст. ложки арахисового масла, соевый соус, бренди, порошок из специй, сахар, имбирь, зеленый лук и чеснок и обвалять в этой смеси кубики мяса.

Разогреть оставшееся масло в сковороде «вок» на умеренном огне, добавить куриное мясо и обжарить во фритюре в течение 4 мин. Усилить огонь и жарить еще 2 мин, пока не образуется румяная корочка. Достать мясо ложкой-шумовкой, подсушить на бумаге.

Время приготовления — 20 мин.

Курица на пару с грибами

2 ч. ложки рисового вина или сухого хереса, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, ½ ч. ложки морской соли, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки китайского куриного бульона, 450 г консервированных грибов «соломка» (жидкость слить и сохранить), 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса без костей, 2 ломтика очищенного и нарезанного свежего имбирного корня, 3 крупно нарезанных перышка зеленого лука.

Смешать рисовое вино, соевый соус, соль, сахар, бульон и жидкость из-под грибов. Поместить курицу в жаростойкую кастрюлю, сверху полить соусом, посыпать имбирем и зеленым луком, накрыть крышкой. Поставить кастрюлю в пароварку, закрыть ее и варить в течение 10 мин, пока курица не станет мягкой. Вынуть курицу из кастрюльки, слить образовавшуюся жидкость в сковороду «вок» и варить на медленном огне 2–3 мин. Полить полученным отваром курицу.

Время приготовления — 20 мин.

Курица в соусе из черных бобов

1 стакан арахисового масла, 500 г нарезанного кубиками белого куриного мяса без костей, 10 разрезанных пополам шампиньонов, по ½ нарезанного красного и зеленого сладкого перца (без семян), 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 2 тонко нарезанные моркови, 2 ст. ложки промытых сушеных черных бобов, 1 см свежего очищенного и натертого имбирного корня, 1 толченый зубчик чеснока, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса, 250 г китайского отвара из овощей, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), разведенной водой.

Нагреть масло в сковороде «вок», добавить кубики куриного мяса и жарить во фритюре 2 мин. Шумовкой вынуть кубики мяса и дать маслу стечь. Слить масло из сковороды, оставив 2 ст. ложки. Добавить грибы и жарить 1 мин. Добавить красный, зеленый перец, зеленый лук, морковь и жарить при помешивании в течение 3 мин.

Растолочь черные бобы с имбирем, чесноком и рисовым вином, положить на сковороду, затем влить овощной отвар и соевый соус. Тушить в течение 2 мин. Влить кукурузную муку, разведенную водой, и довести до кипения, непрерывно помешивая. Добавить куриное мясо и прогреть на медленном огне.

Время приготовления — 25 мин.

Котлеты из индейки

500 г филе индейки, 150 г мякиша белого хлеба, 50 г репчатого лука, 40 г панировочных сухарей, 1 яйцо, соль, перец.

Смочить мякиш белого хлеба в молоке. Добавить к фаршу индейки лук. Посолить и поперчить. Добавить яйцо. Все перемешать. Добавить намоченный хлеб. Опять все перемешать. Обвалять котлеты в панировке.

Готовое блюдо подать с зеленым горошком и кукурузой.

Время приготовления — 25 мин.

Бомбейские куриные окорочка

2 ст. ложки растительного масла, 2,5 см очищенного и мелко нарубленного свежего имбирного корня, 2 мелко нарезанных зубчика чеснока, 1 очищенный и нарезанный свежий чили (без семян), 700 г куриных окорочков без кожи и костей, нарезанных на кусочки, 1 крупно нарезанная луковица, 2 ст. ложки пасты карри, 400 г нарубленных консервированных помидоров, 1 ч. ложка молотого кориандра, натертая цедра, сок 1 лимона, 2 лавровых листа, свежемолотый черный перец, ½ стакана кокосового молока без сахара, свежий кориандр или листья лимона.

Нагреть сковороду, растопить в ней масло. Положить имбирь, чеснок и чили и жарить в течение 1 мин до состояния прозрачности. Добавить кусочки курицы и жарить в течение 3–4 мин до изменения цвета. Всыпать лук, положить пасту карри и перемешать. Добавить помидоры, кинзу, лимонную цедру и сок, лавровый лист и черный перец. Довести до состояния легкого кипения и готовить 3–4 мин, пока соус слегка не загустеет.

Влить кокосовое молоко и уменьшить огонь. Готовить на медленном огне в течение 5–6 мин, пока соус не загустеет, а кусочки курицы не станут мягкими. Вынуть лавровый лист и украсить кориандром или листьями лимона.

Подавать с отварным рисом.

Время приготовления — 30 мин.

Цыпленок «Тореро»

220 г тушки цыпленка, 50 мл оливкового масла, 30 мл белого вина, 50 мл мясного сока, 10 г томат-пюре, 60 г свежих грибов, 30 г помидоров, 30 г сладкого стручкового перца, 10 г кукурузной муки, 30 г крутонов, соль.

Филе и ножки цыпленка обжарить на оливковом масле до образования корочки. Залить белым вином и мясным соком, прибавить томат-пюре и тушить, пока мясо не станет мягким.

На гарнир подать жаренные на решетке свежие грибы, очищенные от кожицы и семян и нарезанные мелкими кусочками жареные помидоры, посоленный, панированный в кукурузной муке и поджаренный на оливковом масле сладкий стручковый перец. Мясо уложить на крутоны, полить мясным соком, а гарнир уложить букетиками цветов вокруг.

Время приготовления — 30 мин.

Перкельт из гусиной печенки

150 г тушеной печени, 80 г репчатого лука, 5 г красного перца, 20 г гусиного жира, 25 г помидоров, 1 зубчик чеснока.

Печень нарезать довольно большими кусками и слегка поджарить в сотейнике. Лук очень мелко нарубить, подрумянить в гусином жире, добавить красный перец и чеснок. Обжаренный лук добавить к печени, и в сотейнике без крышки поставить на 10 мин в духовку. Затем в перкельт положить нарезанные помидоры и продолжать жарить до полной готовности. Подать с рисом.

Время приготовления — 30 мин.

Курица-фарси

Курица весом 1 кг, 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 большая луковица, 20 мелких луковиц, 50 г белого хлеба, 150 г сосисок (или сосисочного фарша), 500 г картофеля, ½ стакана коньяка, соль, перец, зелень петрушки.

Нарубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить на 50 г сливочного масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить сосиски, накрошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец. Потушить 10 мин. Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г сливочного масла с кусочками шпика и маленькими луковицами. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить содержимое 8 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Вырезка по-сибирски

100 г филе говядины, 3 г лимонного сока, 10 г пшеничной муки, 1 яйцо, 25 г панировочных сухарей, ½ ст. ложки оливкового масла, соль, перец.

Отбить кусок говядины. Посолить, поперчить. Обвалять в муке. Обмакнуть в яйцо. Обвалять в панировке. Жарить в кипящем масле.

Время приготовления — 7 мин.

Рожки из ветчины с сыром

300 г ветчины, 300 г сыра, 10 г сливочного масла.

Ветчину нарезать на четыре тоненьких ломтика, обжарить в сливочном масле, положить сверху тертый сыр, свернуть в рожок. Подавать с овощами.

Время приготовления — 10 мин.

Баранина с курицей

150 г филе баранины, 100 г филе курицы, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 г оливкового масла, 40 г салатного листа, ½ ч. ложки крахмала.

Нарезать филе курицы и филе баранины. Нарезать морковь соломкой и лук. Обжарить баранину. Добавить курицу. Обжарить морковь с луком. Добавить овощи к мясу. Добавить крахмал, разбавленный водой. Готовое блюдо подать с салатным листом.

Время приготовления — 10 мин.

Бефстроганов по-московски

150 г говяжьей вырезки, 25 г репчатого лука, 20 г оливкового масла, 200 г сметаны, 10 г укропа, соль, перец.

Нарезать вырезку тонкими полосками. Нарезать лук. Обжарить мясо вместе с луком. Добавить специи. Залить сметаной и кипятить 5–7 мин.

Готовое блюдо посыпать укропом.

Время приготовления — 15 мин.

Бефстроганов

2 ст. ложки арахисового масла, 800 г говяжьего филе, нарезанного на полоски шириной 1 см, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 200 г тонко нарезанных грибов, соль и свежемолотый черный перец, 1 ст. ложка муки, ½ стакана говяжьего или телячьего бульона, 1 ст. ложка горчицы, 1 стакан сметаны, щепотка красного стручкового перца, веточки укропа.

Нагреть сковороду. Налить масло. Положить половину мяса. Жарить в течение минуты, пока мясо не изменит цвет, но все еще будет оставаться полусырым. С помощью ложки-шумовки переложить мясо в миску. Вновь прогреть сковороду и положить оставшееся мясо. Жарить в течение минуты, а затем переложить мясо вместе с подливкой в миску. Положить в сковороду масло, затем лук. Уменьшить огонь до умеренного и жарить лук в течение 3–4 мин до размягчения и подрумянивания. Добавить грибы и увеличить огонь, жарить в течение 2 мин, пока грибы и лук не размякнут. Посолить, поперчить, всыпать и размешать муку.

Влить говяжий бульон и довести до кипения, затем тушить на медленном огне в течение 1 мин, пока соус не загустеет. Добавить горчицу и постепенно влить сметану. (Не давайте сметане кипеть.) Вновь сложить полоски мяса в сковороду с соусом и тушить на медленном огне в течение 1 мин. Посыпать красным перцем и украсить веточками укропа.

Подавать с рисом.

Время приготовления — 15 мин.

Ассорти мясное по-сербски

40 г говядины (вырезки), 40 г говяжьего языка, 75 г индейки, 1 г топленого масла, 50 г брынзы, 10 г майонеза, 80 г маринованного перца, 15 г огурцов свежих, 20 г соленых огурцов, 10 г моркови, 5 г оливкового масла, 30 г чернослива, зелень, соль.

Приготовленный ростбиф, отварной язык нарезать тонкими кусочками, уложить на них протертую брынзу (10 г), смешанную с майонезом, и завернуть в трубочку. На блюдо уложить кусочки филе отварной индейки, сбоку поместить язык и ростбиф, салат из маринованного перца, свежих и соленых огурцов, моркови, нарезанной соломкой. Оставшуюся брынзу подкрасить свекольным соком и выпустить из кондитерского мешка.

Блюдо оформить маринованным перцем, черносливом и зеленью.

Время приготовления — 15 мин.

Карри из свинины по-тайски

125 мл кокосовых сливок, 1 мелко нарубленная луковица, 1 мелко истолченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки ароматной карри-пасты, 2 ч. ложки рыбного соуса, ½ ч. ложки колотого пальмового сахара, 360 г постной свинины кубиками, 3 измельченных листа лиметты «каффир», 25 листьев базилика, 1 свежий длинный красный перец чили, очищенный от семян и тонко нашинкованный, листья базилика — для сервировки.

Разогреть ⅓ стакана кокосовых сливок в сковороде «вок», чтобы масло начало вытапливаться. Положить лук и чеснок, размешать и тушить, помешивая, до светло-коричневого цвета. Добавить карри-пасту, размешать, через 2 мин добавить рыбный соус и сахар, перемешать, положить свинину. Перемешать, чтобы смесь покрывала все кусочки мяса.

Через 3–4 мин добавить лиметту и базилик и тушить еще 1 мин. В случае необходимости добавить немного воды, но готовое блюдо не должно быть жидким.

Подавать, украсив поверхность блюда остатками кокосовых сливок, полосками чили и побегами базилика.

Время приготовления — 15 мин.

Бифштекс рубленый с сыром

400 г говядины, 60 г сыра, 30 г сливочного масла, 1 желток, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г белого хлеба, соль, перец.

Говядину пропустить через мясорубку, смешать с желтком, сливочным маслом, добавить соль и перец. Массу тщательно вымешать и сделать 4 тонкие лепешки. Сложить их попарно, укладывая между ними ломтик сыра. Растопить сливочное масло, выложить в масло бифштексы и зажарить до готовности.

Поджаренные бифштексы подавать с гренками.

Время приготовления — 15 мин.

Бифштекс хозяйский

220 г говядины, 25 г сливочного масла, 25 г репчатого лука, ½ ч. ложки муки, 1 яйцо, соль, 150 г гарнира.

Мясо (вырезку) нарезать на порционные куски, слегка отбить, придавая округлую форму куску толщиной 1,5–2 см, посолить, запанировать в муке. Лук нарезать кольцами, пассеровать на жире. Обжарить бифштексы на сильно разогретом жире 2–3 мин с каждой стороны так, чтобы снаружи образовалась поджаристая корочка, а внутри мясо осталось розовым. Поджаренный лук поместить на сковороду с мясом и поставить на несколько минут в духовку. Одновременно на специальной сковороде приготовить яичницу-глазунью (по одному яйцу на порцию мяса). На порционное блюдо или сковороду уложить бифштекс, на него жареное яйцо, посыпать луком и полить мясным соком.

На гарнир подать картофель (жареный или отварной), овощи, стручковую фасоль, брюссельскую или цветную капусту, зеленый салат или салат из сырых овощей (салаты подавать отдельно).

Время приготовления — 15 мин.

Эскалопы по-лукулловски

4 телячьих эскалопа, 40 г сливочного масла, 4 ломтика «Швейцарского» сыра, 4 ломтика бекона, перец, соль.

Растопить в скороварке масло, положить в него эскалопы, посолить, на каждый положить по куску бекона и сыра. Поперчить. Жарить в открытой кастрюле 5 мин. Затем закрыть и жарить еще 5 мин.

Подавать, полив полученным соусом.

Время приготовления — 15 мин.

Жаркое из свинины с фасолью

2 ст. ложки растительного масла, 6 мелко нарубленных зубчиков чеснока, 350 г маленьких кусочков постной свинины, 350 г стручков длинной или тонкой зеленой фасоли, 12 водяных каштанов, 115 г вареных очищенных креветок, 1 ст. ложка рыбного соуса, ½ ст. ложки колотого пальмового сахара, свежемолотый черный перец.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и обжарить, периодически помешивая, до золотистого цвета. Положить свинину и фасоль и обжарить, помешивая,

2 мин, затем добавить водяные каштаны. Жарить, помешивая, 1 мин.

Добавить креветки, рыбный соус, сахар, много черного перца и примерно 3 ст. ложки воды. Дать покипеть 1–2 мин, затем переложить в подогретое блюдо.

Время приготовления — 15 мин.

Свинина по-сычуаньски

3 ст. ложки растительного масла, 200 г сычуаньской квашеной капусты, вымоченной в течение часа, подсушенной и нарезанной, 500 г очень мелко нарезанной свиной вырезки, 3 мелко нарезанных перышка зеленого лука, 1 мелко нарезанный свежий красный острый чили (без семян), 3 очищенных и мелко нарезанных ломтика свежего имбирного корня, 1 нарезанный полосками красный сладкий перец (без семян), 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса, ½ ч. ложки коричневого сахара.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить капусту и мясо и жарить в течение 2 мин. Затем добавить зеленый лук, имбирь, чили и сладкий перец.

Смешать оставшиеся ингредиенты, вылить полученную смесь на сковороду и жарить еще 2 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца по-шотландски

250 г свиного колбасного фарша, 1 ст. ложка мелко нарезанного зеленого лука, 8 перепелиных яиц, сваренных вкрутую, 1 сырое яйцо, 90 г крошек свежего белого хлеба, мука для панировки, соль, перец.

Очистить вареные яйца от скорлупы и посыпать их мукой. Разбить сырое яйцо в тарелку, а хлебные крошки насыпать в другую. Положить каждое перепелиное яйцо на кружок колбасного фарша. Завернуть фарш вокруг яйца, хорошенько защепнуть места соединения краев. Обвалять каждую порцию в яйце, затем в крошках. Наполнить на 1 /3 растительным маслом глубокую фритюрницу и нагреть ее до 185 °С. Осторожно положить яйца в масло и жарить 3–4 мин, пока они не подрумянятся. Остудить. Вместо перепелиных можно использовать куриные яйца, их надо жарить 5–6 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Омлет испанский с грибами

1 ст. ложка оливкового масла, 15 г сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 8 тонких ломтиков бекона с прожилками мяса, 1 вареная картофелина, нарезанная кубиками, 8 маленьких шампиньонов, разрезанных на 4 части, 8 небольших помидоров, разрезанных на 4 части, 1 ст. ложка нашинкованной свежей петрушки, 4 яйца, соль и перец, 3 ст. ложки тертого сыра «Чеддер», нарезанная свежая петрушка и сладкий перец, нарезанный колечками, для украшения.

Разогреть оливковое и сливочное масло на сковороде диаметром примерно 25–30 см. Положить лук и пассеровать на медленном огне около 2 мин. Срезать шкурку с бекона, мелко нарезать 6 ломтиков и положить на сковороду. Продолжать жарить еще около 2-х мин. Добавить картофель и шампиньоны, хорошенько перемешать, затем добавить помидоры и петрушку.

Взбить яйца с 1 ст. ложкой воды, солью и перцем. Вылить их на сковороду и жарить на медленном огне 3–4 мин, пока не подрумянятся снизу.

Поджарить оставшийся бекон под горячей решеткой-грилем, пока он не станет хрустящим, затем нарезать его полосками. Посыпать омлет тертым сыром, поставить в гриль и держать там, пока сыр не подрумянится.

Разрезать на 4 порции и украсить полосками бекона, петрушкой и колечками болгарского перца.

Время приготовления — 15 мин.

Омлет испанский

1 ст. ложка оливкового масла, 3 ч. ложки сливочного масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 толченый зубчик чеснока, 1 нарезанный кубиками сладкий красный перец (без семян), 90 г нашинкованной капусты, 4 нарезанных кусочками ломтика бекона, 1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки, ½ ч. ложки толченых семян кориандра, 4 яйца, 60 г тертого сыра «Чеддер», тонкие полоски красного сладкого перца, веточки петрушки, соль, перец.

Разогреть в сковороде диаметром 18–20 см сливочное и оливковое масло. Добавить лук, чеснок, красный перец, капусту и бекон и жарить 5 мин на медленном огне, помешивая. Посыпать кинзой и петрушкой и хорошо перемешать. Взбить яйца с 1 ст. ложкой холодной воды, солью и перцем. Влить смесь в сковороду. Жарить 3–4 мин до подрумянивания. Посыпать тертым сыром, поставить сковороду в разогретый гриль и жарить до тех пор, пока сыр не расплавится.

Разделить на 4 порции и подавать омлет горячим с хрустящим хлебом и салатом, украсив тонкими полосками красного сладкого перца и листиками петрушки.

Время приготовления — 15 мин.

Чапфайня

600 г печени, 80 мл белого вина, 1 ст. ложка растительного масла, 160 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, петрушка, сухари панировочные, тмин, корица, красный молотый перец, душистый черный перец, соль.

Печень нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве слегка подсоленной воды. Добавить к печени белое вино и несколько горошинок душистого перца. Пассеровать на масле мелко нарубленные лук и чеснок, подлить немного воды и тушить несколько мин. Приправить лук тмином, корицей, красным молотым перцем, зеленью и еще немного потушить. Печень положить в полученный соус, залить бульоном, в котором она варилась, посыпать сухарями и тушить 5 мин на слабом огне.

Подавать к столу можно как в горячем, так и в холодном виде.

Время приготовления — 20 мин.

Печень телячья по-английски

150 г телячьей печени, 10 г сливочного масла, 30 г бекона, 10 г смальца, 10 г зелени петрушки, перец, соль.

Обработанную печень нарезать ломтиками, панировать в муке и обжарить на сливочном масле на сильном огне, посолить, поперчить. Затем печень переложить кусочками поджаренного на рашпере типика или бекона, посыпать мелко нарубленной петрушкой и полить растопленным смальцем или прожаренным сливочным маслом.

На гарнир подавать отварной картофель.

Время приготовления — 15 мин.

Печень жареная в гранатовом соусе

500 г говяжьей печени, 5 гранатов, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стручок острого перца, 4 веточки кинзы, соль, перец.

Подготовленную печень ломтиками обжарить на сковороде в разогретом масле. Выжать из гранатов сок, добавить соль, толченый стручковый перец, измельченную кинзу и все тщательно перемешать.

Влить этот соус в сок от жарения и залить готовую печень, уложенную на блюдо.

Время приготовления — 15 мин.

Фрикадельки из печени

183 г телячьей или свиной печени, 30 г жира, 60 г сухарей, 1 яйцо, 20 г муки, 10 г зелени петрушки, перец, соль.

Подготовленную сырую печень пропустить через мясорубку, добавить яйца, масло, сухари, соль, перец, рубленую зелень петрушки, все тщательно перемешать. Затем разделить на маленькие шарики, панировать в муке и отварить в подсоленной воде.

Подавать к рубцам, щам, квашеной поджаренной капусте, бульону.

Время приготовления — 20 мин.

Омлет китайский со свиной соломкой

2 яйца, 90 г свинины (тазобедренная, лопаточная части), 30 г репчатого лука, 2½ ст. ложки растительного масла, 30 мл воды, красный молотый перец, ½ ч. ложки концентрата вейдзин (глютаминат натрия), соль.

Мясо нарезать тонкой соломкой, слегка поперчить и оставить на некоторое время в закрытой посуде. Яйца взбить, добавить воду и еще раз взбить. В сковороде перекалить половину положенного масла, влить взбитые яйца, дать загустеть и переложить в тарелку. Долить оставшееся масло в сковороду, обжарить шинкованный лук, нарезанное свиное мясо, посолить, поперчить и ввести концентрат вейдзин. Жарить не более 2 мин, добавить поджаренную яичную массу, равномерно перемешивая со свиной соломкой.

Время приготовления — 20 мин.

Шницель отбивной из окорока

8 ломтиков окорока по 1 см, 2 яйца, молоко, панировочные сухари, сливочное масло.

Если окорок соленый, вымочить его в молоке 3–6 ч, сильно отбить, обвалять в яйце и сухарях, обжарить с обеих сторон 3–5 мин.

Подавать с отварной фасолью и яблочным муссом.

Время приготовления — 20 мин.

Омлет с крестьянской колбасой

8 яиц, ½ стакана молока (или воды), 150 г крестьянской колбасы, 1 ст. ложка сливочного масла для жаренья, соль.

Яйца замесить с молоком или водой, посолить, взбить, после чего залить ими нарезанную кусочками обжаренную колбасу и запечь.

Время приготовления — 20 мин.

Свиная отбивная по-испански

4 свиные отбивные, 50 г панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 20 г зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, жир для жаренья, соль, перец.

Из панировочных сухарей, рубленого чеснока, рубленой зелени, соли, перца и масла вымешать однородную массу и втереть в отбивные. Отбивные жарить на слабом огне в сильно разогретом растительном масле.

Подавать на разогретом блюде с потушенными в масле стручками сладкого перца.

Время приготовления — 20 мин.

Ветчина жареная с помидорами

400 г жареной ветчины, 5 свежих или 4 консервированных томата, 2–3 ст. ложки горчицы, 2–3 ст. ложки свиного топленого сала, перец, зелень.

Нарезанную средними ломтиками ветчину смазать густой горчицей и обжарить на сковородке со свиным салом.

Разрезать пополам или на четыре части свежие томаты, удалить семена и сок, посыпать солью, перцем и обжарить. Положить жареные томаты на ветчину и посыпать зеленью. Подать ветчину на той же сковородке, на которой она жарилась.

Время приготовления — 20 мин.

Жаркое

1 кг вырезки, 30 г сливочного масла, 1 луковица, соль, перец.

В скороварке разогреть масло и как следует обжарить в нем мясо со всех сторон. Положить туда же луковицу, разрезанную на 4 части, посолить, поперчить. Если мясо имеет жир с одной стороны, то положить его жиром на дно. Закрыть кастрюлю. Тушить ровно 10 мин.

Можно одновременно на решетке поместить над мясом картофель, посолить либо обжарить картофель предварительно и положить его вокруг мяса.

Время приготовления — 20 мин.

Галушки из телятины

250 г телятины, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г хлеба, 5 г зелени петрушки, соль.

Сливочное масло взбить, добавить яйцо, тертый хлеб, рубленую телятину, соль, зелень петрушки и массу вымесить. Сформовать галушки и отварить их до готовности в подсоленном кипятке.

Подать под разными соусами.

Время приготовления — 20 мин.

Баранина отбивная по-деревенски

800 г баранины (или корейки), 1 ст. ложка растительного масла, соль, перец по вкусу.

Мясо нарезать вдоль ребер на котлеты (с расчетом 2 котлеты на порцию), оставляя в каждой реберную кость. Котлеты отбить, придать им овальную форму. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горящими без пламени углями или в духовом шкафу 2–3 мин каждую сторону так, чтобы внутри мясо сохранило розовый оттенок.

Подавать к столу с овощами.

Время приготовления — 20 мин.

Бифштекс по-гамбургски

162 г говядины (вырезки), 5 г топленого сала, 1 яйцо, 5 г сливочного масла, 15 г хрена, 150 г картофеля жареного, 50 г соуса.

Для соуса: 240 г репчатого лука, 100 г томатного пюре, 20 г сливочного масла, 40 г соуса «Южный», 850 г соуса красного основного, соль, перец.

Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, придавая полукруглую форму, посолить и обжарить на сковороде до образования румяной корочки. Отдельно приготовить яичницу-глазунью. Выемкой вырезать желток. Обрезки белка уложить на бифштекс, а сверху прикрыть желтком.

При подаче на блюдо положить картофель, жареный брусочками, на картофель — бифштекс, покрытый яичницей. Сбоку положить тертый хрен. Полить растопленным сливочным маслом и украсить блюдо веточкой петрушки. Отдельно подать соус «Гамбургский».

Бифштекс по-гамбургски можно вместо яичницы залить яйцом, взбитым с солью и измельченной зеленью.

Для соуса «гамбургский»: репчатый лук обжарить с томатным пюре, добавить красный соус основной и кипятить 10 мин, затем заправить соусом «Южный» и добавить соль и перец.

Время приготовления — 20 мин.

Бифштекс с перцем

125 г говядины, 10 мл растительного масла, 125 мл коньяку, 10 мл белого десертного вина, 10 г сливочного масла, 10 мл бульона, перец, соль — по вкусу.

С куска говяжьей вырезки срезать весь жир, мясо натереть солью, перцем и обжарить на растительном масле с обеих сторон, затем на малом огне довести до желаемой степени готовности и выложить на тарелку. В сковороду, в которой жарилось мясо, влить вино, коньяк, мясной концентрированный бульон и на сильном огне довести до кипения. Полученным соком полить мясо.

Время приготовления — 20 мин.

Сосиски, жаренные в кляре

300 г сосисок, 3 ст. ложки растительного масла, пучок зелени петрушки, 60 г муки, 60 мл молока, 1 яйцо, сахар.

Сосиски обмакнуть в кляре и жарить во фритюре.

Приготовление кляра. В холодном молоке растворить соль, сахар, добавить яичный желток, смешанный с растительным маслом, просеянную пшеничную муку и размешать до образования однородного теста.

Перед употреблением тесто соединить с белком, взбитым в густую пышную пену, и еще раз перемешать.

Время приготовления — 20 мин.

Свинина кисло-сладкая

2 ч. ложки рисового вина или сухого хереса, 1 большое взбитое яйцо, 7 ст. ложек кукурузной муки (крахмала), 500 г нарезанной кубиками свинины, 2½ стакана арахисового масла, 3 тонко нарезанных перышка зеленого лука, 100 г мелко нарезанных консервированных ростков бамбука, 1 мелко нарезанный зеленый сладкий перец (без семян), ½ ч. ложки морской соли, 2 толченого зубчика чеснока, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Для соуса: 2 ст. ложки коричневого сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки солодового уксуса, 1 ч. ложка кукурузной муки, морская соль и белый перец.

Смешать соль, рисовое вино и яйцо. Обмакнуть в эту смесь кусочки мяса, а затем обвалять их в кукурузной муке. Нагреть в сковороде «вок» арахисовое масло до появления дымка и жарить свинину в течение 5 мин до хрустящей корочки. Шумовкой вынуть свинину и подсушить на бумаге. Слить масло из сковороды, оставив 2 ст. ложки. Положить овощи и чеснок и жарить 3 мин. Затем добавить свинину и хорошо помешать.

Чтобы приготовить соус, смешать все ингредиенты, нагреть на умеренном огне

4 мин, постоянно помешивая. Полить соусом свинину и подержать немного на огне. Перед подачей на стол сбрызнуть кунжутным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Свинина с зеленым перцем

4 ст. ложки арахисового масла, 1 см очищенного и нарезанного тонкими ломтиками свежего имбирного корня, 500 г очень тонко нарезанного филейного стейка, 2 нарезанных квадратиками зеленых сладких перца (без семян).

Для соуса: 3 ст. ложки китайского отвара из овощей, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1 мелко нарубленный острый красный чили, 2 ст. ложки китайского розового вина, 2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), разведенной водой.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить в него имбирь и жарить в течение 1 мин. Добавить мясо и готовить 2 мин до изменения цвета. Всыпать перец и жарить еще 5 мин.

Смешать все ингредиенты для соуса. Влить полученную смесь в мясо и варить до загустения.

Время приготовления — 20 мин.

Бифштекс натуральный, жаренный на сковороде

6 штук бифштексов по 100 г, 40 г сливочного масла.

Растопить масло на сковороде, положить хорошо отбитые бифштексы из вырезки, нарезанные поперек волокна (не толще 1,5 см), и обжаривать по 2 мин с каждой стороны. Подавать, посолив.

Время приготовления — 20 мин.

Спагетти «А-ля карбонара»

300 г нежирной грудинки, 500 г спагетти, 2 желтка, ½ чашки натертого «Пармезана».

Нарезать грудинку кубиками и обжарить на слабом огне без масла. Отварить спагетти № 8 или 10, слить, добавить взболтанные 2 желтка с ½ чашки натертого «Пармезана», перемешать и выложить на сковороду с грудинкой. Сковороду хорошо протрясти, чтобы все перемешалось.

Время приготовления — 20 мин.

Свинина с водяными каштанами

1½ ст. ложки растительного масла, 4 толченых зубчика чеснока, 2 свежих красных чили, очищенных от семян и тонко нашинкованных, 350 г постной свинины, нарезанной кубиками, 10 консервированных водяных каштанов, мелко нарубленнных, 1 ч. ложка рыбного соуса, свежемолотый черный перец, 3 ст. ложки мелко нарубленных листьев кориандра, 6 мелко нарезанных стрелок зеленого лука, 3–4 кисточки из зеленого лука для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», положить чеснок и чили и обжарить, периодически помешивая, пока чеснок не приобретет золотистый цвет. Добавить свинину, перемешать и жарить, помешивая, около 2 мин, до полной готовности. Добавить водяные каштаны, держать на огне еще 2 мин, затем добавить рыбный соус, 4 ст. ложки воды и много черного перца, перемешать. Добавить кориандр и нарезанный лук, размешать. Подавать, украсив зеленым луком.

Время приготовления — 20 мин.

Ромштекс с проросшими семенами горчицы

4 ромштекса (по 150 г), 1 ст. ложка способных к прорастанию семян горчицы, 4 большие луковицы, 4 ст. ложки масла из виноградных косточек, свежемолотый черный перец, морская соль, 100 мл сливок, 1 ст. ложка неострой горчицы.

Не менее чем за 5 дней дать семенам горчицы прорасти. Через 5 дней срезать ростки ножницами, промыть водой и просушить. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, обжарить в масле до золотисто-коричневого цвета, снять со сковороды и выложить на предварительно нагретую тарелку. Ромштексы вымыть, просушить и натереть перцем. Масло снова разогреть, хорошо пожарить в нем ромштексы с каждой стороны 4 мин, положить на лук и приправить солью. Сок, выделившийся при жарении, залить сливками, смешать с горчицей, приправить по вкусу солью, полить соусом мясо и посыпать ростками горчицы.

Время приготовления — 20 мин.

Окорок жареный

300 г варено-копченого окорока, 2 большие луковицы, 100 г горчицы.

Окорок нарезать ломтиками и смазать с двух сторон горчицей. Подготовленные ломтики обжарить на сковороде.

Лук нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Лук положить на жареный окорок и подать с жареным картофелем.

Время приготовления — 20 мин.

Сардельки чешские (шпикачки)

100 г сарделек, 15 г сала.

Сардельки надрезать с двух сторон в виде креста и обжарить во фритюре.

На гарнир можно подать картофель «фри» и тушеную капусту.

Время приготовления — 20 мин.

Мясо в кляре

100 г филе говядины (вырезки), 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Для кляра: 40 мл молока, 2 ст. ложки пшеничной муки, растительное масло, 1 яйцо.

Нарезать мясо на тонкие кусочки, обвалять их в муке. Налить в емкость молоко, добавить оливковое масло и муку, одновременно помешивая. В полученное тесто (кляр) опускать мясо. Готовить мясо в кипящем масле.

Время приготовления — 20 мин.

Ракушки из колбасы

58 г краковской колбасы, 77 г *консервированного зеленого горошка, 10 г сливочного масла, 1 г муки, сахар, соль.*

Для приготовления ракушек рекомендуется использовать краковскую колбасу толщиной 5–6 см. Зеленый горошек прогреть в небольшом количестве бульона, посолить, добавить сахар. Затем посыпать пассерованной мукой, прокипятить, смешать со сливочным маслом. Колбасу нарезать кружками и поджарить на масле.

Когда из кусочков колбасы образуются «мисочки», уложить их на блюдо или тарелку и наполнить каждую горошком.

Время приготовления — 20 мин.

Печень по-венгерски

144 г телячьей печени или 125 г гусиной печени, 1/6 яйца, 7 г муки, 15 г сухарей, 12 г

смальца, перец, соль.

Обработанную телячью или гусиную печень нарезать небольшими ломтиками, посыпать перцем и панировать сначала в муке, затем обмакнуть в льезон и панировать в сухарях. После этого печень пожарить во фритюре. Посолить только перед подачей, чтобы печень не затвердела. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

На гарнир подать картофельное пюре или отварной рис (150 г).

Время приготовления — 20 мин.

Печень отварная

150 г говяжьей или бараньей печени, 20 г лука, 5 г чеснока, 10 г петрушки и укропа, перец, соль.

Подготовленную печень положить в посуду, залить кипятком, добавить репчатый лук, чеснок, зелень петрушки и укропа и варить до готовности. Затем печень вынуть из бульона, охладить, нарезать ломтиками, посыпать солью и черным молотым перцем.

Время приготовления — 20 мин.

Печень по-гомельски

60 г печени, 15 г сала, морковь, корень петрушки и сельдерея, 15 г репчатого лука, ½ ч. ложки растительного масла, перец, соль.

Печень нарезать широкими ломтями толщиной 1,5 см, на каждый ломоть положить кусок сала толщиной 0,5 см, слой пассерованного репчатого лука, сверху посыпать солью и перцем. Свернуть изделие рулетом, перевязать ниткой и на 1–2 мин опустить в кипящее растительное масло до образования румяной корочки. Затем печень тушить в небольшом количестве бульона с добавлением лука и кореньев.

Блюдо подавать холодным, нарезав тонкими кольцами.

Время приготовления — 20 мин.

Ражничи

200 г свинины, 15 г растительного масла, 20 г лука, соль.

Свиное мясо нарезать небольшими ломтиками, слегка отбить и посолить. Каждый кусок смазать растительным маслом и жарить на слегка смазанной жиром сковороде по

3 мин с каждой стороны.

Подавать ражничи с ржаным хлебом, посыпав мелкорубленым луком.

Время приготовления — 20 мин.

Ребра свиные, запеченные с картофелем

250 г свиных ребер, 150 г картофеля, 25 г растительного масла, 150 г зеленого лука, 10 г лимонного сока, соль, перец.

Свиные ребра полить соком лимона. Посолить, поперчить. Нарезать картофель. Ребра гарнировать картофелем и поставить в духовку на 25 мин при температуре 180 °С.

Время приготовления — 25 мин.

Печень по-японски

170 г говяжьей (или 160 г свиной печени), 5 г муки, 10 г растительного масла, 50 г мандаринов, 5 г маргарина, 40 г консервированного зеленого горошка, 20 г соевого соуса, красный перец, соль.

Куски печени обмакнуть в растительное масло, панировать в муке и обжарить с обеих сторон, затем посыпать солью и красным перцем. Готовить рисовую рассыпчатую кашу, осторожно смешать ее с зеленым горошком, заправить паприкой и некоторое время держать на водяной бане.

При подаче куски печени накрыть дольками мандаринов, слегка обжаренными на маргарине, и гарнировать рисом под соевым соусом.

Время приготовления — 25 мин.

Печень с салом

150 г говяжьей печени, 50 г курдючного сала, 40 г зеленого горошка, 30 г соленых огурцов, 40 г помидоров, 6 г зеленого лука, 5 г зелени, специи, соль.

Курдючное сало нарезать большими кусками, положить в кастрюлю, залить водой, вскипятить и варить 15 мин на слабом огне. Затем положить печень, добавить соль, перец и варить до готовности. После этого печень и сало охладить и нарезать ломтиками.

При подаче на каждый ломтик печени положить ломтик курдючного сала, гарнировать зеленым горошком, огурцами и помидорами и посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления — 25 мин.

Жаркое с красным молотым перцем

800 г телятины, 50 г сливочного масла, 1 стакан белого сухого вина, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 кофейная ложка красного молотого перца, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, соль, перец, лавровый лист.

Сливочное масло растопить в скороварке, обжарить нарезанное кусочками мясо вместе с нарубленной луковицей. Посыпать мукой и перцем. Помешать деревянной ложкой. Обжарить в течение нескольких минут. Влить вино и ½ стакана воды. Положить лавровый лист, томатную пасту, чеснок, соль, перец. Закрыть и тушить 15 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Картофель фаршированный

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 250 г сосисок, зелень петрушки, соль, перец.

Очистить картофелины и вынуть из них середину. Снять пленку с сосисок и нафаршировать ими картофелины. Растопить в духовке масло и подрумянить на нем картофель. Посолить, поперчить. Закрыть кастрюлю и тушить картофель 15 мин.

Подавать, посыпав зеленью петрушки, или с холодной морковью.

Время приготовления — 25 мин.

Отбивные по-милански

200 г телятины, 1 яйцо, 20 г сыра, 10 г сахара, 15 г сливочного масла, 1 лимон, 6 г зелени, соль.

Яйцо взбить. Отдельно смешать тертый сыр с сахарным песком. Подготовленные телячьи отбивные обмакнуть в яйцо, затем панировать в смеси из сахара и сыра и обжарить с двух сторон на хорошо разогретом масле.

Подавать горячими, сбрызнув соком лимона. Гарнировать отварными макаронами или картофелем. Блюдо украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

Время приготовления — 25 мин.

Карри из баранины

2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки красной карри-пасты, 350 г постной баранины, нарезанной кубиками, 1 мелко нарезанный побег лимонного сорго, 115 г стручков фасоли, нарезанных кусочками по 4 см, 6 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных, затем откинутых и мелко нарубленных, 3 ст. ложки жареного арахиса, 1 свежий зеленый перец чили, очищенный от семян и нарубленный, 1 ст. ложка рыбного соуса, 2 ст. ложки колотого пальмового сахара, 15 листьев мяты.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить карри-пасту и жарить, помешивая,

3 мин. Положить баранину и сорго и жарить, помешивая, 6 мин. Добавить фасоль и грибы, жарить, помешивая, 3 мин, затем положить орехи и чили, перемешать.

Жарить еще 1 мин, затем добавить 4 ст. ложки воды, рыбный соус, сахар, перемешать и держать на огне еще около 2 мин, чтобы фасоль стала мягкой и покрылась хрустящей корочкой.

Положить в разогретое блюдо и посыпать листьями мяты.

Время приготовления — 25 мин.

Бланкет с картофелем

800 г паховой части телятины, 800 картофеля, 1 луковица, в которую воткнуть 4 гвоздики, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени, соль, перец.

Для белого соуса: 40 г муки, 50 г сливочного масла, 1,5 чашки бульона, 1 желток.

2 л воды вскипятить в скороварке с зеленью, луком, чесноком, солью, перцем. Положить в кипяток мясо. Сверху на решетке поместить картофель. Посолить, поперчить. Закрыть и варить 20 мин. В это время приготовить соус: на медленном огне растопить сливочное масло с мукой и, помешивая, довести смесь до золотисто-желтого оттенка. Охладить. Добавить мясной бульон из скороварки. Снять с огня и, быстро мешая, добавить желток.

Подавать бланкет, полив соусом.

Время приготовления — 25 мин.

Баранина на шампуре

300 г баранины, 150 г соленого сала, 2½ ст. ложки растительного масла, лавровый лист, соль, перец.

Нарезать сало квадратиками по 3,5 см, толщиной не более 1 см. Опустить в кипящую воду и варить 10 мин. Нарезать баранину квадратиками такого же размера, но толщиной

2 см. Нанизать на шампуры (всего 6 шампуров) попеременно баранину, сало, лавровый лист. Положить на горячую решетку и обжарить, переворачивая, 10 мин. Посолить, поперчить.

Время приготовления — 25 мин.

Баранина с помидорами

300 г баранины, 200 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Нарезать баранину небольшими кусочками. Нанизать на шампуры попеременно баранину и кольца помидоров.

Положить на горячую решетку и обжарить, переворачивая, 15 мин. Посолить, поперчить.

Время приготовления — 25 мин.

Баранина со стручками фасоли и яйцом

220 г баранины (тазобедренная, лопаточная части), 190 г стручковой фасоли, 15 г топленого масла, 40 г репчатого лука, 1 яйцо, соль, зелень петрушки.

Отварную баранину нарезать на куски, положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, влить немного бульона и тушить 15–20 мин под закрытой крышкой.

Отдельно припустить в бульоне крупно нарезанные стручки фасоли и откинуть их на дуршлаг. Тушеное мясо положить в порционную посуду, обложить его отварными стручками фасоли, посыпать все это солью, перцем, затем залить взбитыми яйцами и запечь в духовке 3–5 мин.

Подать баранину, посыпав зеленью петрушки.

Время приготовления — 25 мин.

Печень жареная с рисом

149 г говяжьей печени, 24 г репчатого лука, 20 г муки, 15 г масла, 38 г шампиньонов, 10 г мадеры, 3 г зелени, 5 г томатного пюре, 150 г отварного риса, соль, перец.

Печень нарезать кусочками, положить на горячую сковороду, обжарить, посолить, соединить с пассерованным луком, отварными шампиньонами, пассерованной мукой, влить бульон, вино, добавить томатное пюре и тушить.

Подать в соусе с припущенным или отварным рисом.

Время приготовления — 25 мин.

Биточки говяжьи с грибным соусом

500 г мясного фарша, 200 г сметаны, 100 мл молока, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ломтика черствого белого хлеба, мука, жир, соль, перец.

Ломтики белого хлеба без корки залить молоком. Лук мелко нарезать. Фарш перемешать со взбитым яйцом, 1 ст. ложкой сметаны, добавить отжатый белый хлеб, соль, перец, все взбить до однородной консистенции. Из массы сформовать круглые биточки, панировать в муке и поджарить с обеих сторон в хорошо разогретом жире.

Когда биточки обжариться, залить их сметаной и тушить под крышкой до готовности. Подавать с грибным соусом.

Время приготовления — 25 мин.

Бифштекс по-молдавски

160 г говядины (вырезки), 30 г свиного сала, 25 г репчатого лука, 5 г топленого сала, перец, соль.

Для гарнира: 30 г зеленого горошка, 50 г соленых огурцов,15 г хрена.

Для соуса: 10 г чеснока, 3 мл (3 %-ного) уксуса, 5 г сливочного масла.

Порционный кусок утолщенной части вырезки отбить, на середину его положить фарш из пассерованного лука, нарезанного полукольцами, сырого свиного сала, нарезанного соломкой, придать изделию форму бифштекса, посолить, поперчить и жарить обычным способом.

Подавать со сложным гарниром под чесночным соусом.

Время приготовления — 25 мин.

Котлеты свиные паровые

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, 8 картофелин, соль, перец.

Очистить и разрезать пополам картофель. Разогреть масло в скороварке и положить на дно картофель. На каждую половинку положить по полдольки чеснока, сверху положить свинину, посолить, поперчить. Закрыть и тушить 14 мин.

Подавать, полив сверху соусом из кастрюли (чеснок из соуса удалить).

Время приготовления — 25 мин.

Котлеты свиные по-фламандски

4 свиные котлеты, 50 г сливочного масла, 500 г картофеля, соль, перец.

Растопить 30 г сливочного масла в скороварке и подрумянить на нем котлеты. Нарезать на дольки очищенный картофель. Вынуть котлеты. Положить картофель, затем сверху котлеты, посолить, поперчить. Добавить остатки масла. Закрыть и тушить 10 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Купаты (вариант 1)

1 кг говядины или свинины (или их смесь: 700 г свинины и 300 г говядины), 100 г сала, 1 луковица, говяжьи или свиные кишки, молотый черный перец, чеснок, зерна граната или барбариса, соль — по вкусу.

Мякоть свинины или говядины (или их смесь) нарезать мелкими кусочками, добавить сало, репчатый лук, пропустить через мясорубку. Потом добавить соль, молотый черный перец (по желанию — немного корицы), толченый чеснок, тщательно перемешать рукой, подлив немного воды или бульона. Затем добавить зерна граната или барбариса и осторожно перемешать, чтобы их не помять.

Оболочкой для приготовленного фарша служат хорошо промытые говяжьи или свиные кишки. Очищенные, промытые кишки вымочить в воде. Заполнение фаршем происходит при помощи маленькой лейки, конец которой вводится в кишку. Заполнять следует не очень плотно, чтобы при жаренье купаты не лопнули. Приблизительный размер купатов 20–30 см. Концы их перевязать шпагатом и соединить, что придает купатам форму подковки.

Готовые купаты надеть на палку и на одну мин опустить в кипящую воду. Вынув из воды, купаты следует остудить и хранить на воздухе (их можно хранить до двух недель).

Перед употреблением в пищу купаты положить на сковороду с разогретым жиром, прожарить с обеих сторон и подать на стол в горячем виде.

Купаты можно приготовить и без барбариса или зерен граната.

Время приготовления — 25 мин.

Котлеты свиные на ребрах в томатном соусе

4 свиные котлеты, 40 г сливочного масла, 2 луковицы, 3ст. ложки томатной пасты, 4ст. ложки сметаны, 1 зубчик чеснока, зелень, соль, перец.

В скороварке растопить масло и обжарить на нем котлеты вместе с нарезанным луком. Положить рубленый чеснок, зелень. Развести томатную пасту в ½ стакана воды, посолить, поперчить, влить в кастрюлю. Закрыть. Тушить 8 мин. На подогретую тарелку положить котлеты. Удалить зелень.

Поставить кастрюлю снова на огонь вместе с соусом, добавить сметану. Вскипятить соус, непрерывно помешивая, затем облить им котлеты.

Время приготовления — 25 мин.

Антрекот по-варшавски

170 г свинины,½ яйца, 30 г хлеба пшеничного, 10 г муки, 10 г топленого масла, 3 г зелени, 230 г горошка зеленого консервированного, 10 г сливочного масла.

Свиную корейку без косточки нарезать одним куском на порцию, посолить, поперчить, панировать в муке, обмакнуть в льезон и панировать в белой панировке (хлеб нарезать мелкими кубиками). Обжарить в большом количестве жира до полуготовности, затем довести до готовности в духовке.

Подавать с зеленым горошком или другим овощным гарниром, политым маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Баранина по-венгерски

1 кг баранины, 250 г риса, 30 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка муки, 1 десертная ложка томатной пасты, 1 зубчик чеснока, 1–2 ст. ложки сметаны, 1 кофейная ложка красного молотого перца, пучок зелени, соль, перец черный.

Нарезать мясо кубиками. Слегка обжарить его на масле с нарезанным луком. Посыпать мукой, помешать. Добавить чеснок, томатную пасту, ¼ стакана воды, зелень, соль, перец черный. Закрыть и тушить 20 мин. В обычной кастрюле вскипятить подсоленную воду, положить в нее хорошо промытый рис и варить 15–17 мин (либо 6 мин в скороварке). Вынуть мясо. Извлечь зелень. В оставшийся сок положить сметану. Кипятить 1 мин.

Подавать с рисом.

Время приготовления — 30 мин.

Барак-чучвара

100 г пшеничной муки, 30 мл воды, 30 мл кислого молока, красный молотый перец, зелень, соль.

Для фарша: 110 г говядины, 30 мл воды, 40 г репчатого лука, черный молотый перец, соль.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком и смешать с водой, солью и перцем. Пресное тесто раскатать в пласт толщиной 1–2 мм, нарезать квадратики (30х30 мм), положить на них фарш и края зашипнуть.

Перед подачей отварить в бульоне, заправить кислым молоком, красным перцем и посыпать зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Баранина веером

250 г баранины (корейки), 1 ст. ложка растительного масла, 50 г свежих огурцов, 75 г салатного листа, щепотка лимонной кислоты, соль, перец.

Надрезать баранину. Посолить. Полить лимонной кислотой. Поперчить. Поставить в духовку на 15 мин при температуре 180 °С.

Готовое блюдо украсить по окружности и в центре листьями салата и нарезанными огурцами.

Время приготовления — 30 мин.

Баранина с зеленым луком

1 яичный белок, 3 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка морской соли, 1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса, 500 г нарезанного на полоски филе баранины, 1⅓ стакана растительного масла, 10 нарезанных перышек зеленого лука, 1 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 ч. ложка коричневого сахара, 2 ч. ложки темного соевого соуса, ¼ ч. ложки молотого белого перца, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Смешать яичный белок, кукурузную муку (крахмал), 1 /2 ч. ложки морской соли и рисовое вино. Обмакнуть в эту смесь кусочки баранины. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить баранину маленькими порциями, отделяя полоски друг от друга, и жарить в течение 2 мин. Вынуть баранину, дать стечь маслу и положить в теплое место. Слить масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку. Всыпать зеленый лук, чеснок, имбирь, соль, сахар, соевый соус и перец. Добавить баранину и прогреть на медленном огне.

Подавать, побрызгав кунжутным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Биточки натуральные по-восточному

330 г баранины, 20 г топленого масла, 60 г репчатого лука, зелень петрушки, перец, соль.

Мякоть баранины и часть лука пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и все тщательно перемешать. Из приготовленного фарша сформовать биточки массой 55 г и поджарить.

При подаче биточки уложить на блюдо, сбоку поместить шинкованный репчатый лук и посыпать зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Бифштекс провансальский

150 г телятины (котлетное мясо), 30 г белых грибов или шампиньонов, 1 яйцо, 5 г муки, 5 г жира, перец, соль.

Свежие грибы очистить, вымыть, отварить, мелко нарезать и соединить с пропущенной через мясорубку телятиной, добавить яйцо, соль, черный перец. Фарш тщательно выбить. Затем разделать бифштексы продолговатой формы, запанировать их в муке и обжарить на разогретой сковороде с жиром.

Время приготовления — 30 мин.

Биточки по-селянски

130 г говядины, 10 мл воды, 15 г репчатого лука, 6 г пшеничной муки, 10 г жира, соль, луковый или грибной соус.

Говядину пропустить через мясорубку с крупной решеткой, добавить воду, рубленый лук, соль, перец. Из вымешанного фарша сформовать биточки, панировать их в муке, обжарить, уложить в сотейник, залить соусом (луковым или грибным) и тушить, по мере необходимости добавляя соус.

Время приготовления — 30 мин.

Бифштекс по-мексикански

4 бифштекса, 3ет. ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 большая луковица, 4 сладких перца, 4 помидора, соль, перец.

Бифштексы натереть чесноком, посолить, поперчить и обжарить в сильно разогретом масле, чтобы мясо внутри осталось светло-розовым. Снять бифштексы со сковороды, положить в нее рубленый лук и промытые и освобожденные от семян стручки сладкого перца. Тушить 10 мин, затем добавить помидоры четвертушками. Овощи слегка потушить, выложить на бифштексы и сейчас же подавать.

К этому блюду обычно подают белый хлеб, картофельное пюре или зеленый салат.

Время приготовления — 30 мин.

Биточки в луковом соусе

Для котлетной массы: 122 г мяса говяжьего, 10 г хлеба, 12 г свинины, 12 г лука, 15 г сливочного масла, ½ ст. ложки воды, соль, специи.

Гарнир — 150 г картофеля отварного, 50 г соуса «Мадера с луком».

Для соуса «Мадера с луком»: 360 г репчатого лука, 75 мл уксуса винного, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл вина, 800 г соуса красного основного, специи.

Приготовленную котлетную массу разделать в виде биточков и обжарить. Подавать (2 штуки) с отварным картофелем, полить соусом «Мадера с луком» и маслом.

Для соуса «Мадера с луком»: мелко шинкованный репчатый лук спассеровать, добавить винный уксус, перец горошком, лавровый лист и вскипятить. Затем влить вино (мадеру) и соединить с готовым красным соусом, варить 10 мин и довести до готовности.

Время приготовления — 30 мин.

Битки по-украински

130 г свинины (корейка, окорок), 10 г жира, 15 г сала шпик, 30 г репчатого лука, черный молотый перец, 40 г ржаного хлеба, соль.

Свинину нарезать широкими порционными ломтями, сформовать в виде битков, посыпать солью, перцем и слегка обжарить. На дно сотейника положить ломтики сала шпик, на них битки и спассерованный лук, залив бульоном, тушить мясо до готовности и заправить растертым чесноком. Подать битки с луком и салом шпик на гренках, посыпав рубленой зеленью, на гарнир — тушеный картофель.

Отдельно подать свежие или соленые огурцы.

Время приготовления — 30 мин.

Битки по-белорусски

160 г говядины, 25 г репчатого лука, 1 яйцо, 10 г топленого масла, 160 г картофеля, 50 г маринованных грибов, соль.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, соединить с мелко нарубленным луком, яйцом и солью. Сформовать битки и обжарить их на топленом масле. Подать с отварным картофелем и грибами.

Время приготовления — 30 мин.

Вонтоны жареные

200 г свиного фарша, 120 г мелко накрошенных консервированных очищенных водных орехов (чилим), 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 2 ч. ложки китайского рисового вина или сухого хереса, немного кунжутного масла, 30 лепешек для вонтонов, растительное масло для жарки, перец, соль.

Смешать вместе все ингредиенты, кроме растительного масла, и мешать до тех пор, пока мясо и водные орехи не превратятся в однородную массу. Разделить на 30 частей. Положить 1 ложку начинки на серединку квадратика из теста. Завернуть треугольником по диагонали. Острые углы полученного треугольника захлестнуть один на другой и защепнуть.

Разогреть сковороду «вок», налить растительное масло. Жарить вонтоны на среднем огне до подрумянивания. Подсушить на бумажных полотенцах и подавать на стол.

Время приготовления — 30 мин.

Вырезка по-будапештски

220 г вырезки говяжьей, 30 г лечо, 60 г шампиньонов, 20 г печени куриной, 10 г шпика, 15 г горошка зеленого, 25 г репчатого лука, 10 г смальца, ½ красного перца, 150 г отваренного картофеля на гарнир, черный молотый перец, соль.

Говяжью вырезку нарезать на куски (2 на порцию), посолить и поперчить. На разогретой сковороде со смальцем обжарить вырезку и вынуть. В оставшийся жир положить нарезанный кубиками шпик, мелко рубленный лук и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить отваренные грибы и куриную печенку, нарезанные кубиками, поджарить в течение 3 мин, посыпать красным перцем, добавить консервированное лечо, зеленый горошек, немного бульона и довести до готовности.

После этого мясо выложить на тарелку и залить приготовленным соусом.

На гарнир подать отваренный картофель.

Время приготовления — 30 мин.

Говядина с горошком и клецками «Пучеро»

500 г нежирной говядины, 250 г окорока, 125 г зеленого горошка или белой фасоли, 100 г чесночной колбасы, 250 г моркови, 1 луковица, 1 лавровый лист, 6 горошин черного перца, соль.

Для клецек: 40 г шпика, 50 г окорока, 2 яйца, мясной бульон, зелень петрушки, чеснок, панировочные сухари, растительное масло для жарения.

Замоченный с ночи зеленый горошек, говядину и окорок залить водой и сварить до полуготовности. Добавить колбасу, нарезанную кубиками морковь, мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец и варить до готовности.

Окорок, приготовленный для клецек, шпик, чеснок и зелень петрушки мелко нарубить, добавить взбитые яйца, немного мясного бульона и панировочные сухари, замесить массу и сформовать из нее клецки. Клецки обжарить до золотисто-желтого цвета в большом количестве масла (они должны плавать в нем).

Опустить клецки в готовый суп перед подачей на стол.

Время приготовления — 30 мин.

Галушки киевские с шампиньонами

300 г говядины, 700 г свинины, ½ стакана молока, 1 яйцо, 2 лавровых листа, 2 ч. ложки сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ч. ложка сливочного масла, ⅓ стакана пшеничной муки, 1 луковица, 5 картофелин, примерно 100 г сельди, ½ ч. ложки соли, черный молотый перец по вкусу.

Для соуса: ½ ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 ч. ложка сахара, ⅓ стакана сметаны, 200 г шампиньонов.

Говядину и свинину пропустить через мясорубку. В кастрюлю влить молоко, распущенные яйца, сметану, растопленное сливочное масло, добавить молотые сухари, растертый репчатый лук, черный молотый перец, предварительно отваренный и протертый картофель, очищенное и измельченное филе сельди. Все тщательно перемешать с подготовленным мясом до получения однородной эластичной массы, из которой сформовать галушки массой по 30–40 г. Галушки запанировать в муке, уложить в один ряд на дно сотейника и залить кипятком так, чтобы вода чуть прикрывала их, посолить, добавить перец, репчатый лук, лавровый лист и припустить в течение 15 мин.

Отдельно растереть лук в растительном масле, затем развести его процеженным отваром, в котором припускались галушки, добавить сахар, уксус, сметану, соль. Полученным соусом залить галушки и вторично припустить их.

Отдельно к галушкам подать жареные шампиньоны с соусом, в котором припускались галушки.

Время приготовления — 30 мин.

Галушки с ветчиной

3 ½ стакана пшеничной муки, 100 г ветчины, 1 яйцо, 1½ ст. ложки сливочного масла.

Из пшеничной муки, воды, яиц и масла приготовить галушки.

Готовые галушки выложить в дуршлаг, облить холодной водой, чтобы они не слиплись, затем переложить на сковороду или в сотейник, смешать с нарезанной мелкими кубиками ветчиной и горячим маслом, прогреть в духовке и подать на стол.

Время приготовления — 30 мин.

Клецки из мяса с сельдью

300 г говядины, 100 г свинины, 2 сельди, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ломтика черствого

белого хлеба, петрушка и сельдерей (коренья), соль, перец.

Вымоченную, очищенную и разделанную сельдь пропустить через мясорубку вместе с говядиной и свининой, луком, размоченным в молоке белым хлебом. Добавить в массу взбитое яйцо, перец, соль, сформовать продолговатые или круглые клецки и сварить их до готовности в бульоне или в кипятке на слабом огне. Через 10 мин вынуть клецки шумовкой.

Время приготовления — 30 мин.

Костица ля грэтар (костица на гратаре)

500 г свинины (корейки), 25 г сала шпик, соль, черный молотый перец.

Для гарнира: 4 помидора, 4 небольших огурца или перца паприки, 2 луковицы, 1 стакан консервированной стручковой фасоли, соус муждей.

Мясо свинины (корейку с костью) зачистить от пленок, жира, нарезать поперек волокон на порционные куски вместе с реберной костью. Зачистить косточку и отрубить часть ее так, чтобы осталось примерно 5–6 см. Мякоть слегка отбить, посолить, поперчить и придать овальную форму. Жарить костицу с двух сторон до образования нежно-румяной корочки над углями на решетке, смазанной салом шпик.

Подать костицу с овощным гарниром, мясо полить соусом муждсй, украсить зеленью. В качестве гарнира можно использовать мамалыгу или жареный во фритюре картофель.

Время приготовления — 30 мин.

«Шаргач» (фаршированная телятина)

300 г телятины, 50 г свинины, 10 г «Голландского» сыра, 1 яйцо, ½ ч. ложки муки,

20 г сухарей, 20 г сливочного масла, 20 г жира для жаренья, соль.

Из телятины нарезать отбивные, отбить, посолить, поперчить. Между двумя кусками отваренной нежирной свинины проложить пластинки «Голландского» сыра, положить два куска свинины на одну отбивную, накрыть второй отбивной, панировать последовательно в муке, яйце и сухарях и жарить во фритюре.

Подавать с картофелем фри и зеленым горошком, положив сверху 20 г сливочного масла в виде цветочка.

Время приготовления — 30 мин.

Котлета свиная «Заглоба»

200 г корейки свиной, 20 г топленого масла, 100 г клецек, 150 г соуса «Заглоба», перец, соль.

Для соуса «Заглоба»: 10 г топленого масла, 5 г сливочного масла, 50 г консервированных слив, 15 мл мадеры, 60 мл бульона, 1 ч. ложка пшеничной муки, 20 г томатного пюре, 15 г яблок свежих, ½ ч. ложки сахара.

Порционный кусок свиной корейки отбить, зачистить косточку, перерезать сухожилия, посыпать солью, перцем, обжарить основным способом и дожарить в духовке.

При подаче в круглый баранчик положить котлеты, отваренные мучные клецки, залить соусом «Заглоба» и украсить зеленью.

Для соуса «Заглоба»: в мучную жировую пассеровку добавить бульон, томатное пюре, прокипяченное молоко, консервированные сливы, свежие яблоки. Соус проварить 10–15 мин, протереть, вскипятить, заправить сливочным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Купаты (вариант 2)

500 г мякоти свинины с жиром, 1 яйцо, 2 луковицы, ½ ч. ложки молотой корицы, ½ ч. ложки гвоздики, ¼ ч. ложки молотого перца, 1 зубчик чеснока, зерна граната (барбариса), стручковый перец, соль.

Сделать фарш из мяса с луком, добавить молотый перец, толченый стручковый перец, чеснок, соль, молотые корицу и гвоздику, яйцо и перемешать. Затем положить зерна граната, еще раз тщательно перемешать, не повредив при этом зерен. Скатать из полученной массы тонкие колбаски и обжарить на сковороде в образовавшемся жире.

Подавать, украсив кольцами лука и полив гранатовым соком.

Время приготовления — 30 мин.

Кюфта баязетская (фрикадельки)

300 г говядины, 50 мл молока, ½ ч. ложки муки, 1 яйцо (или ½ ч. ложки коньяка), 20 г репчатого лука, зелень, 10 г топленого масла, соль.

Мясо нарезать пластами толщиной 1–1,5 см и отбить до получения однородной массы слабой консистенции. Затем ввести яйцо (или коньяк), пассерованный репчатый лук, соль, молоко и взбить массу веничком, постепенно добавляя муку. Мерной ложкой взять мясные комочки и опустить их в подсоленный кипяток. Готовую кюфту вынуть шумовкой.

При подаче полить топленым маслом и посыпать зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Отбивные из баранины с чесночными сливками

1 спелый авокадо, 1 ч. ложки соли, 4 зубчика чеснока, 125 мл сливок, 2 ст. ложки измельченного базилика, 4 бараньи отбивные с косточкой (150 г), 1 ст. ложка сливочного масла, свежемолотый белый перец, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки топленого масла.

Авокадо разрезать вдоль пополам, удалить косточку, очистить кожуру, протереть через сито, смешать с ½ ч. ложки соли и раздавленным в чесночнице чесноком. Взбить сливки в крутую пену и смешать с пюре из авокадо и базиликом, поставить в холодильник. Отбивные вымыть, просушить и срезать с краев жир. Косточку зачистить на 5 см. Растопить масло. Отбивные натереть солью и перцем, смазать маслом и обвалять в муке. Масло разогреть и обжарить в нем отбивные на сильном огне по 3 мин с каждой стороны.

Перед подачей к столу отбивные полить соусом. К этому блюду хорошо подойдет брокколи.

Время приготовления — 30 мин.

Отбивные по-прованси

4 свиные отбивные (по 180 г), 8 ст. ложек оливкового масла, 1 пучок петрушки, 2 зубчика чеснока, по ½ ч. ложки сухого розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки панировочных сухарей, по ½ ч. ложки соли и свежемолотого черного перца.

Отбивные вымыть, просушить, несколько раз надрезать вдоль косточки. Разогреть

3 ст. ложки масла и жарить в нем отбивные на сильном огне по 4 мин с каждой стороны. Разогреть духовку до 220 °С или электрогриль. Вымыть петрушку и мелко порубить. Чеснок очистить, раздавить в чесночнице, смешать с петрушкой, розмарином, тимьяном, панировочными сухарями и остатками оливкового масла. Отбивные приправить солью и перцем, обмазать зеленой пастой и запекать в духовке или в гриле до золотисто-коричневого цвета.

Блюдо подавать с тушеными помидорами и кукурузой.

Время приготовления — 30 мин.

Мититеи

110 г говядины, 5 г животного комбижира, ½ зубчика чеснока, сода, красный молотый перец, соль.

Для гарнира: 70 г огурцов, 70 г помидоров.

Мясо пропустить через мясорубку. Добавив соль, красный перец, питьевую соду, чеснок, фарш тщательно взбить, разделать в форме сарделек и пожарить их на рашпере. Подавать с огурцами и помидорами.

Время приготовления — 30 мин.

Люля-кебаб

250 г баранины, 20 г сала, 30 г репчатого лука, 10 г зелени, соль, специи.

Мякоть баранины (котлетное мясо), репчатый лук, 10 г сала пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать. Из фарша сформовать кебаб в виде колбаски массой 50–60 г и обжарить на сале.

При подаче посыпать блюда мелкорубленой зеленью, шинкованным репчатым луком.

Время приготовления — 30 мин.

Свиные отбивные

500 г филе свинины, 1 яйцо, панировочные сухари, перец, соль.

Мясо хорошо промыть, нарезать ломтиками толщиной около 1 см, отбить, посолить и поперчить. Взбить яйцо. Приготовить блюдечко с панировочными сухарями. Хорошо разогреть растительное масло. Смочить мясо в яйце и в панировочных сухарях и выложить его на сковороду. Жарить на среднем огне с двух сторон. Готовые отбивные выложить на блюдо.

Мясо можно украсить зеленью, колечками сладкого перца, колечками помидора и разными соусами.

Время приготовления — 30 мин.

Рулетики из ростбифа фаршированные

200 г очищенных от кожицы и нарезанных ломтиками кабачков (цуккини), 1 плод авокадо средних размеров, 60 г мелко нарубленного репчатого лука, ½ ч. ложки молотого чили, по 2 ст. ложки оливкового масла и белого виноградного уксуса, соль,

16 тонких ломтиков холодного ростбифа, листья салата-латука, 3 яйца, сваренных вкрутую и разрезанных пополам, редис на гарнир.

Потушить ломтики кабачков (цуккини) в кипящей соленой воде в течение 3 мин, пока мякоть не станет нежной, охладить. Разрезать авокадо пополам, вынуть косточку и положить мякоть в миксер. Добавить кабачки (цуккини) и смешать до получения однородной массы. Переложить в средних размеров посуду, добавить лук, молотый чили, мясо и уксус. Хорошо размешать и посолить. Положить по 1 ч. ложке полученного фарша на каждый ломтик ростбифа, скатать мясо в трубочку и закрепить деревянной лучинкой.

Положить листья латука на плоское сервировочное блюдо. Выложить рулетики по кругу, подобно спицам колеса. Вынуть и раскрошить яичные желтки. Поместить их в центр блюда. Нарезать белки тонкими полосками и проложить ими рулетики.

В качестве гарнира использовать редис. Оставшийся «фарш» из авокадо можно подать отдельно.

Время приготовления — 30 мин.

Печень шпигованная

130 г говяжьей или бараньей печени, 15 г моркови, 6 г чеснока, 10 г макарон, 10 г курдючного сала, 40 г сметаны, 40 мл бульона, соль, специи, 150 г отварного риса.

Печень нашпиговать морковью, чесноком, макаронами и курдючным салом (сырец), затем обжарить, залить сметаной, бульоном и тушить до готовности.

Готовую печень нарезать на порционные куски и подавать с гарниром. Перед подачей полить соусом, в котором она тушилась.

Время приготовления — 30 мин.

Почки на вертеле под гранатовым соусом

4 бараньи или свиные почки, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, сок 2–3 гранатов, 1 стручок острого перца, кинза, соль, перец.

Почки обмыть, нарезать, не удаляя жира, посолить, надеть на вертел и зажарить до готовности. Потушить почки 2–3 мин с нашинкованным луком в неглубокой кастрюле и залить гранатовым соусом.

Для соуса: гранатовый сок смешать с толчеными чесноком и стручковым перцем, солью и мелко нарезанной кинзой.

Время приготовления — 30 мин.

Мозги жареные

500 г говяжьих, телячьих или бараньих мозгов, 2 ст. ложки уксуса, 2 лавровых листа, 10 зерен перца, перец, соль, зелень, фритюр.

Вымытые мозги опустить в соленый кипяток с уксусом, добавить специи, варить 10–15 мин, опустить в холодную воду, отделить пленки, нарезать мозг на порционные ломтики, посолить и жарить в кипящем фритюре.

Подавая, гарнировать овощами, украсить зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Рулеты из телятины

10 тонких телячьих отбивных, 120 г сливочного масла, 10 тонких ломтиков копченого окорока, 2 луковицы, пучок зелени, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложка муки, соль, перец.

Отбивные поперчить, но не солить. На каждую положить по кусочку окорока, свернуть и обвязать ниткой. В скороварке растопить масло и обжарить на нем рулеты вместе с луком, разрезанным на 4 части. Посыпать мукой, помешать, полить сметаной. Закрыть и тушить 15 мин.

Перед подачей снять нитки, вынуть зелень и гарнировать рулеты рисом или жареным картофелем.

Время приготовления — 30 мин.

Рагу из говядины

800 г говяжьего рагу, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сливок, Луковица, 800 г помидоров, 1 кг картофеля, 2 дольки чеснока, лавровый лист, гвоздика, петрушка, соль, перец.

Растопить масло в сковородке и обжарить на нем мясо. Положить разрезанную на 4 части луковицу. Ошпарить помидоры кипятком, сразу же очистить от кожицы и разрезать на 8 частей. Посыпать мясо мукой. Помешать. Положить помидоры, чеснок, зелень, лавровый лист, гвоздику, сливки, перец. Посолить. Закрыть кастрюлю и тушить рагу 20 мин. Очистить и помыть картофель, разрезать на 4 части. Положить сверху на мясо. Снова закрыть кастрюлю и тушить рагу еще 10 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Свинина вареная с чили

500 г нарезанной тончайшими полосками вырезки, 8 нарезанных ромбами листьев салата, ½ ч. ложки молотого сычуаньского перца, 1 толченый зубчик чеснока.

Для соуса: 2 ст. ложки арахисового масла, 4 размолотых сушеных красных чили, 1 ч. ложка молотого сычуаньского перца, 1 ст. ложка черных бобов, 4 перышка крупно нарезанного зеленого лука, 2 толченых зубчика чеснока, 1 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 ст. ложка острой бобовой пасты, ½ стакана воды.

Чтобы приготовить соус, нагреть масло в сковороде «вок», слегка поджарить чили и перец в течение 30 с, затем добавить черные бобы и жарить еще 30 с. Добавить зеленый лук, чеснок, имбирь и бобовую пасту и продолжать жарить 5–6 мин. Налить воды, довести до кипения и снять с огня.

Вскипятить воду в большой кастрюле. Положить в нее мясо и прокипятить 2 мин до изменения цвета. Вынуть мясо и дать стечь воде. Вновь нагреть соус в сковороде, положить туда мясо и жарить еще 3 мин, затем добавить салат.

Сразу же подавать к столу, посыпав сычуаньским перцем и чесноком.

Время приготовления — 30 мин.

Свинина жареная пикантная

400 г свинины (окорок), 4 головки лука, жир, молотый черный перец, 2 зубчика чеснока, 150 г «Швейцарского» сыра, тмин, соль.

Мясо натереть чесноком и посолить. Противень смазать жиром и выложить на него лук, нарезанный кольцами. Затем выложить на противень мясо, добавить тмин и немного поперчить. Когда мясо будет готово, сок процедить и растопить в нем «Швейцарский» сыр. Потом этим соком залить мясо и подавать на стол.

Время приготовления — 30 мин.

Стейк из телятины натуральный

240 г телятины, 150 г гарнира, 50 г хлеба, 5 г муки, 3 г зелени, 10 г смальца, 8 г масла, 1 яйцо, соль.

Телятину нарезать на порционные куски толщиной 1,5 см, придать овальную форму, посолить, панировать в муке. Свиной жир разогреть, положить мясо и поджарить его с двух сторон до образования румяной корочки. После этого на каждый стейк положить кусочек масла и дожарить на плите на слабом огне или же поставить на несколько мин в духовку. Из белого хлеба нарезать крутоны овальной формы без корки и обжарить на сливочном масле. Отдельно жарить яичницу из одного яйца.

Готовые стейки уложить на крутоны, сверху положить яйцо и полить соком, оставшимся от жарки. Посыпать зеленью.

На гарнир подать картофель фри, отварные овощи, цветную или брюссельскую капусту, шпинат и другие овощи, салат из сырых овощей (по выбору).

Время приготовления — 30 мин.

Свинина с чесноком и маринованным огурцом

200 г свиной корейки, 10 г чеснока, 50 г маринованных огурцов, 50 г салатного листа или китайской капусты, ½ ст. ложки оливкового масла, соль, перец.

Нарезать маринованный огурец. Нарезать зелень. Посолить и поперчить свинину и жарить ее на оливковом масле. Уложить готовую свинину на капустный лист. Сверху положить чеснок, зелень и огурец. Накрыть листом капусты.

Время приготовления — 30 мин.

Солянка по-грузински

500 г говядины (мякоть), ½ стакана готового бульона, 4 ст. ложки жира, 2–3 луковицы, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки соуса

«Южный» (или другого острого соуса), 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка каперсов, 1 ч. ложка уксуса, перец черный молотый, толченый чеснок, соль.

Мясо нарезать тонкими брусочками, посолить, посыпать перцем и обжарить. Добавить мелко нашинкованный лук и пассеровать его в течение 10 мин. После этого добавить томатное пюре, муку, пассеровать еще 5 мин, развести готовым бульоном, положить очищенные от кожицы и семян, нарезанные ломтиками огурцы, каперсы, толченый чеснок, кипяченый уксус, рубленую зелень, соус «Южный», заправить по вкусу солью, перцем и кипятить 5–6 мин.

Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Сосиски с хлебными рогаликами

2 сосиски, 2 рогалика, сыр, горчица, 100 мл молока.

Отварить сосиски. Рогалики разрезать и положить в них ломтики сыра, слегка намазанные горчицей. На сыр положить отваренные сосиски.

Рогалик побрызгать молоком и положить в слабо разогретый гриль. Жарить до тех пор, пока рогалик не станет нежным и хрупким.

Время приготовления — 30 мин.

Стейк (бифштекс в яйце)

200 г мяса, 1 яйцо, 25 г «Голландского» сыра, 20 г сливочного масла, 150 г припущенного риса, 50 г томатного соуса, 5 г лимонной цедры, соль.

Говядину или телятину нарезать по одному куску на порцию, отбить, посолить, поперчить, обкатать отбивную в льезоне из одного яйца и тертого «Голландского» сыра и жарить в масле на слабом огне до образования светлой корочки.

На припущенный рис положить готовую отбивную, вторую засыпать измельченной лимонной цедрой.

Время приготовления — 30 мин.

Стейки с сыром «Горгонзола»

600 г говяжьего филе (лучше всего из середины), 2 ст. ложки топленого масла, свежемолотый черный перец, 100 г сыра «Горгонзола» или другого мягкого сыра с шампиньонами, 2 ст. ложки свежих сливок.

Филе разрезать на 4 куска одинаковой величины. Обдать куски холодной водой и просушить. Раскалить топленое масло в большой сковороде с толстым дном. Куски положить в масло, уменьшить огонь. Пожарить стейки по 2–3 мин с каждой стороны.

Снять стейки со сковороды, приправить перцем и оставить под крышкой. Сыр размять вилкой и смешать со сливками до получения однородного крема. Положить стейки рядом на жаропрочную тарелку и равномерно распределить по ним сырный крем. Запекать стейки на верхнем уровне духовки, пока сыр слегка не подрумянится.

С этим блюдом вкусен хрустящий белый хлеб и римский салат из листьев, томатов и корневого сельдерея с соусом из уксуса и масла.

Время приготовления — 30 мин.

Токань

160 г говядины, 25 г жира, 50 г репчатого лука, 25 г томатного пюре, 30 г вина белого сухого, красный молотый перец, соль.

Рубленый лук пассеровать на жире, затем положить мясо, нарезанное ромбиками, добавить томатное пюре или свежие помидоры, посыпать перцем, посолить, влить вино и тушить до готовности.

Время приготовления — 30 мин.

Тухум-дулма (зразы по-узбекски)

100 г говядины или баранины, 20 г пшеничного хлеба, 12 г репчатого лука, 2 яйца, 7 г сухарей, 20 г топленого сала, 220 г картофеля, 50 г помидоров, перец, соль.

Мякоть баранины или говядины, замоченный в воде хлеб, репчатый лук дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить соль, перец, воду и тщательно перемешать. Затем фарш разделать в виде лепешки, завернуть в нее сваренные вкрутую яйца, панировать в сухарях, смочить в яйце и жарить во фритюре.

На гарнир подать жареный картофель, свежие помидоры.

Время приготовления — 30 мин.

Шашлык с рисом

1 кг баранины, 5–6 луковиц, по 1 пучку зеленого лука, петрушки, сельдерея, укропа,

соль, перец — по вкусу.

Для гарнира: ½ стакана риса.

Мясо молодого барашка нарезать на кубики массой по 60–70 г, посолить, поперчить. Луковицы очистить, нарезать кольцами. Нанизать на шпажки кусочки мяса вперемежку с кольцами лука. При нанизывании обратить внимание на то, чтобы внешняя часть кусочков мяса была обращена в одну сторону. Обжаривать шашлык над углями или в гриле, периодически поливая жиром.

Подавать с гарниром из отварного риса.

Время приготовления — 30 мин.

Шашлык из почек

200 г бараньих почек, 200 г помидоров, 5л винного уксуса, 10 г зеленого лука, соль, специи.

Промытые бараньи почки нарезать на кусочки массой 20–25 г, посыпать солью, перцем, нанизать на шпажки и жарить над раскаленными углями.

Готовый шашлык снять со шпажек и уложить на блюдо. Подать с жареными помидорами, полить уксусом, посыпать рубленым зеленым луком.

Время приготовления — 30 мин.

Яблоки, запеченные в свинине

250 г яблок, 200 г свинины, 2 ст. ложки растительного масла.

Яблоки очистить, удалить сердцевину и разрезать каждое на 8 частей. Боковую часть свинины нарезать на тонкие, длинные полоски. Каждый кусочек яблока завернуть в свинину, заколоть деревянной зубочисткой и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Время приготовления — 30 мин.

Семга с клюквой

200 г семги, 100 г клюквы, щепотка лимонной кислоты, 50 г сока маслин, 20 г маслин, соль, перец.

Нарезать филе семги брусочками и обжарить их на сковороде. Обжарить клюкву с добавлением сока маслин. Выложить семгу в тарелку и добавить клюкву.

Готовое блюдо украсить маслинами.

Время приготовления — 5— *8 мин.*

Рис с креветочной пастой

300 г длиннозерного риса, 2 ст. ложки креветочной пасты, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 1 ст. ложка арахисового масла, 1 ч. ложка кунжутного масла, 2 очень мелко нарезанных перышка зеленого лука.

Сварить рис в большом количестве кипящей воды до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть рис кипящей водой.

Смешать креветочную пасту, имбирь, арахисовое и кунжутное масло.

Переложить рис на нагретое блюдо и смешать с приготовленной пастой. Сверху посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Время приготовления — 15 мин.

Окунь с грибами

150 г филе окуня, 100 г отварных белых грибов, 20 г оливкового масла, 20 г зеленого лука, соль, перец.

Филе окуня нарезать тонкой соломкой. Также нарезать вареные грибы. Обжарить грибы и добавить филе окуня. Посолить и поперчить. Добавить куриный бульон, зелень — и блюдо готово.

Время приготовления — 15 мин.

Жюльен с креветками

75 г отварных креветок, 100 г сливок, 25 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 25 г сыра, соль, перец.

Положить муку, смешанную со сливками, в тарелку. Добавить вареные креветки. Тщательно перемешать. Заполнить формочки. Добавить кусочек сливочного масла. Запечь в духовке 15 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Креветки с чесноком

2 ст. ложки растительного масла, 5 мелко нарубленных зубчиков чеснока, 0,5 см ломтика свежего имбирного корня, очень тонко нарубленного, 14–16 крупных креветок, очищенных, но с хвостами, 2 ч. ложки рыбного соуса, 2 ст. ложки мелко нарубленных листьев кинзы, свежемолотый черный перец, листья салата-латука, сок лиметты и нарезанный кубиками огурец — для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», положить чеснок и обжарить до коричневого цвета. Положить имбирь, размешать, жарить, помешивая, 30 с, затем добавить креветки и жарить, помешивая, 2–3 мин, до матовости. Влить рыбный соус, положить кориандр, 1–2 ст. ложки воды и много черного перца. Оставить кипеть 1–2 мин.

Подавать креветки на листьях салата-латука, сбрызнув соком лайма и обложив огурцом.

Время приготовления — 15 мин.

Яичница с креветками

2 ст. ложки оливкового масла, 250 г нарезанных грибов, 1–2 ст. ложки бренди, 400 г очищенных сырых креветок, 4 слегка взбитых яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, соль и черный молотый перец.

В широкой сковороде нагреть масло и положить в нее грибы. Побрызгать бренди, посолить, поперчить и готовить на относительно сильном огне, пока жидкость не начнет испаряться. Всыпать креветки и тушить, помешивая, в течение 2 мин. Убавить огонь до медленного, влить яйца, добавить петрушку и готовить, слегка помешивая, пока яйца почти затвердеют, но останутся сверху жидкими.

Подавать сразу же на подогретых тарелках.

Время приготовления — 15 мин.

Яйца по-шотландски с анчоусами

150 г ветчины, 3 анчоуса, 5 яиц, 15 г сухарей, черный молотый перец, растительное масло, соль.

Анчоусы мелко нарубить и смешать с пропущенной через мясорубку ветчиной, добавить сухари, черный молотый перец и яйцо. Остальные яйца сварить вкрутую, очистить, обвалять в подготовленной массе и обжарить во фритюре.

Затем каждое яйцо разрезать вдоль и подать на гренке.

Время приготовления — 15 мин.

Судак со шпинатом

200 г филе судака, 200 г сливок, 100 г шпината, соль, перец.

Нарезать филе судака. Обжарить шпинат. Добавить сливки. Добавить кусочки судака. Готовое блюдо украсить сладким перцем и маслинами.

Время приготовления — 15 мин.

Рыба с грибным соусом

1 целая плоская рыба (палтус или камбала, около 700 г), выпотрошенная и очищенная, 2 ст. ложки растительного масла, а также масло для жаренья, 3 зубчика чеснока, тонко нарезанных, 1 небольшая луковица, разрезанная пополам и тонко нарезанная, 4,5 см свежего корня имбиря, мелко нарезанный, 115 г грибов «шиитаке», нарезанных, 2 ч. ложки рыбного соуса, 3 нарезанные стрелки зеленого лука, кисточки, изготовленные из зеленого лука (для украшения), пшеничная мука, соль и свежемолотый черный перец.

Подсолить и поперчить муку, а затем слегка обсыпать ею рыбу. Растопить масло в большой глубокой сковороде до 180 °С, выложить в нее рыбу и обжаривать в течение 4–5 мин, пока не образуется хрустящая корочка и рыба не подрумянится, а затем еще на 4–5 мин перевернуть на другую сторону.

Тем временем растопить в «воке» 2 ст. ложки масла, добавить чеснок, лук и имбирь, помешивая, обжарить в течение 2 мин. Добавить грибы и продолжать обжаривать еще в течение 2 мин. Влить рыбный соус, 3–4 ст. ложки воды и высыпать зеленый лук. Перемешать. Дать немного покипеть. Выложить рыбу лопаточкой на абсорбирующую бумагу, чтобы она «отобрала» излишки масла. Затем переложить на подогретое блюдо и вылить на рыбу соус с грибами. Украсить кисточками из зеленого лука.

Время приготовления — 20 мин.

Караси жареные

2 карася, 1 отварной картофель, 1 отварная морковь, 1 отварная свекла, мука для панировки, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, посыпать солью, перцем. Панировать в муке и обжарить в масле.

Перед подачей на стол украсить розами из овощей.

Время приготовления — 20 мин.

Кабачки, фаршированные рыбой

500 г кабачков, 250 г частиковой рыбы, 3 яйца, 100 г майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г помидоров, 1 сладкий красный перец, 1 ст. ложка растительного масла,

1 пучок салата, 1 лимон, перец, соль.

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками толщиной 1–1,5 см, посыпать солью и перцем и обжарить до готовности (не подрумянивая). На каждый кружок кабачка положить фарш, по краям выложить мелко нарезанные помидоры, ошпаренный сладкий перец и украсить листьями салата. На фарш положить тонкие ломтики лимона без кожи.

Для фарша вареную частиковую рыбу и яйца мелко нарезать, заправить майонезом с томатной пастой и перцем.

Время приготовления — 20 мин.

Креветки под кокосовым соусом

2 свежих красных перца чили, очищенных от семян и мелко нарубленных, 1 мелко нарубленная красная луковица, 1 толстый побег лимонного сорго, мелко нарубленный, 2,5 см корня галангала, мелко нарубленного, 1 ч. ложка молотой куркумы, 250 мл (1 стакан) кокосового молока, 14–16 сырых средиземноморских (королевских) креветок, очищенных от панцирей и жилок, 8 листьев базилика, 2 ч. ложки сока лиметты, 1 ч. ложка рыбного соуса, 1 перо зеленого лука, нарезанное тонкими кольцами.

В небольшом блендере смешать чили, лук, лимонную траву и галангал в однородную массу. Переложить ее в «вок» и разогреть, помешивая, 2–3 мин. Добавить куркуму и125 мл(½ стакана) воды, размешать, довести до кипения и тушить на медленном огне 3–4 мин, пока большая часть воды не выпарится.

Добавить кокосовое молоко и креветки, размешать и тушить на медленном огне, периодически помешивая, около 4 мин, пока креветки не станут упругими и не порозовеют. Положить листья базилика, добавить сок лиметты и рыбный соус. Разбросать по поверхности блюда кольца лука.

Время приготовления — 20 мин.

Рыба жареная с имбирем

2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), ½ ч. ложки молотого имбиря, 1 ст. ложка молотой морской соли, 750 г нарезанного кубиками филе пикши или другой плотной белой рыбы, 3 ст. ложки арахисового масла, 2,5 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 4 тонко нарезанных перышка зеленого лука, 1 ст. ложка уксуса «чинь-кьянь» или красного винного уксуса, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки свежего апельсинового сока.

Смешать кукурузную муку, молотый имбирь и соль, добавить по частям рыбу, чтобы она равномерно покрылась мукой.

Нагреть масло в сковороде «вок». Положить рыбу и жарить 4 мин, время от времени осторожно переворачивая, пока рыба не подрумянится. Смешать остальные ингредиенты, налить их в сковороду, убавить огонь, накрыть крышкой и жарить в течение 4 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Стейк рыбный хунаньский

2½ стакана растительного масла, 4 куска трески (по 200 г каждый), 4 нарезанных перышка зеленого лука, 2 ч. ложки кунжутного масла.

Для соуса: 4 сушеных зимних гриба, вымоченных в горячей воде в течение 20 мин, 2 тонко нарезанные средние луковицы, 3 ломтика свежего очищенного и тонко нарезанного имбирного корня, 2 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки порезанного маринованного китайского редиса, 3 сушеных красных чили, ¾ стакана китайского куриного бульона, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ч. ложки морской соли, 4 ст. ложки рисового вина или сухого хереса.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления легкого дымка. Положить 2 куска рыбы и жарить во фритюре по 1,5 мин с каждой стороны. Снять, просушить на абсорбирующей бумаге и держать в тепле. Аналогичным образом обжарить оставшиеся стейки.

Вылить масло из сковороды, оставив 3 ст. ложки. Положить в нее все ингредиенты для соуса и кипятить при помешивании, пока жидкость не упарится наполовину. Уменьшить огонь до слабого кипения, добавить рыбу и тушить, время от времени переворачивая, в течение 5 мин.

Переложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, посыпать зеленым луком и побрызгать кунжутным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Рыба в пряном отваре

1 кг рыбы, 2 моркови, 2 луковицы, 500 мл огуречного рассола, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Рыбу нарезать на порции, уложить в сотейник в один ряд кожей вверх, залить горячим пряным отваром, довести до кипения и варить под крышкой на маленьком огне 10–15 мин.

Для приготовления пряного отвара морковь и лук, нарезанные дольками, перец и лавровый лист залить холодной водой, посолить и довести до кипения, затем добавить огуречный рассол и снова вскипятить.

Время приготовления — 20 мин.

Судак в кляре

95 г филе судака, 40 г оливкового масла, соль, перец.

Для кляра: 40 г молока, 40 г пшеничной муки, 2 г растительного масла, 1 яйцо.

Нарезать филе судака на куски. Посолить, поперчить. Обвалять в муке. Приготовить кляр. Опустить рыбу в кляр и жарить.

Время приготовления — 20 мин.

Креветки по-сычуаньски

500 г разделанных сырых креветок, 2 ст. ложки растительного масла, 1 толченый зубчик чеснока, 1 мелко нарезанный маленький свежий чили, очищенный от семян (по желанию), 1½ ч. ложки соуса чили, ¼ ч. ложки кукурузной муки (крахмала), ¼ ч. ложки морской соли, ¼ ч. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки китайского куриного бульона.

Довести до кипения подсоленную воду в большой кастрюле, всыпать креветки, прокипятить 1 мин, затем слить воду. Нагреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и чили и жарить при непрерывном помешивании в течение 30 с. Добавить соус чили и жарить еще в течение 3 мин.

В маленькой миске смешать кукурузную муку, бульон, сахар и соль до получения однородной смеси, затем добавить ее в сковороду. Довести до кипения, постоянно помешивая, затем продолжать держать на медленном огне, пока соус не загустеет. Добавить креветки и слегка нагревать в течение 2 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Моллюски с соево-кунжутным соусом

1 кг моллюсков в раковинах, 1 ч. ложка морской соли, 4 перышка мелко нарезанного зеленого лука, 3 см свежего очищенного и мелко нарубленного имбирного корня, 4 ст. ложки темного соевого соуса, 1 ч. ложка полусухого хереса, 2 ст. ложки кунжутного масла.

Довести до кипения подсоленную воду, засыпать в нее очищенные и вымытые моллюски и кипятить 10 мин до тех пор, пока раковины не откроются. Слить воду и отломить верхнюю створку раковин.

Посыпать каждый моллюск зеленым луком и имбирем. Смешать соевый соус, херес и кунжутное масло и влить немного полученной смеси в каждую раковину.

Время приготовления — 20 мин.

Цветы из кальмара со сладким перцем

2½ стакана арахисового масла, 500 г разделанного кальмара, 2 ломтика очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 1 нарезанный на квадратики размером 2,5х2,5 см большой сладкий зеленый перец, 1 ч. ложка морской соли, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 1 ч. ложка рисового уксуса, ½ ч. ложки коричневого сахара, молотый черный перец, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить кальмаров и жарить 1 мин. Вынуть и дать стечь маслу. Слить масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку, добавить имбирь и зеленый перец и жарить, помешивая, 5 мин, пока перец не станет мягким.

Всыпать остальные ингредиенты, за исключением кунжутного масла, довести до кипения при помешивании, уменьшить огонь, затем добавить кальмаров и прогреть. Переложить на подогретое блюдо и побрызгать кунжутным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Рыба в зеленом соусе

3 ст. ложки оливкового масла, 4 куска хека или трески (по 170 г каждый), 0,5 мелко нарезанной луковицы, 3 мелко нарезанных зубчика чеснока, ½ стакана рыбного бульона, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 100 г поджаренных очищенных миндальных орехов, соль и свежемолотый черный перец, веточки укропа.

Разогреть масло в сковороде, положить рыбу и обжарить ее в течение 2 мин с каждой стороны. Аккуратно переложить рыбу на подогретое блюдо, накрыть крышкой и сохранить теплой. Добавить лук в оставшееся на сковороде масло и жарить в течение 3 мин, затем влить бульон, всыпать петрушку и миндаль. Тушить в течение 3 мин до легкого загустения.

Переложить смесь в миксер или кухонный комбайн и взбить до однородного состояния. Посолить и поперчить. Положить рыбу обратно в сковороду, полить сверху соусом и тушить в течение 1–2 мин.

Подавать, украсив укропом.

Время приготовления — 20 мин.

Рыба в кляре

500 г филе трески, 2 яйца, 3ет. ложки муки, 100 г молока, 1 ч. ложка растительного масла, 100 г смальца, соль.

Яйца растереть с мукой и разбавить молоком. Добавить подсолнечное масло. Рыбное филе окунуть в кляр и обжарить на сковороде с кипящим смальцем.

Подавать с овощными салатами.

Время приготовления — 20 мин.

«Морские сокровища»

2 ст. ложки кукурузной муки, 1 яичный белок, 200 г разделанных сырых креветок, 200 г разделанного кальмара, 200 г морских гребешков без раковин, нарезанных ломтиками, 2 ст. ложки арахисового масла, 1 нарезанная тонкими ломтиками средняя морковь, 2 нарубленных черенка сельдерея, 2,5 см очищенного и мелко нарезанного свежего имбирного корня, 3 толченых зубчика чеснока, 4 мелко нарезанных перышка зеленого лука, ½ стакана китайского куриного бульона, 1 ч. ложка морской соли, 1 ст. ложка рисового вина или сухого хереса, 1 ч. ложка рисового уксуса.

Смешать кукурузную муку (крахмал) и яичный белок до консистенции жидкого теста. Обмакнуть по отдельности креветки, кусочки кальмара и морские гребешки в тесто, дать излишкам стечь. Оставшееся тесто сохранить. Нагреть масло в сковороде «вок», добавить креветки, кусочки кальмара, морские гребешки, сельдерей и морковь: жарить в течение 3 мин, затем подсушить на абсорбирующей бумаге. Вылить масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку. Положить оставшиеся ингредиенты и довести до кипения. Уменьшить огонь до медленного кипения, добавить морепродукты и овощи и жарить, слегка помешивая, 2 мин.

Если соус жидковат, добавить еще 1 ч. ложку теста.

Время приготовления — 20 мин.

Рыба с имбирем

6 ст. ложек растительного масла, 1 кг целой белой рыбы или кусок рыбы (треска, окунь или морской окунь), 1 небольшая луковица, мелко нарезанная, 6 стрелок зеленого лука, тонко нарезанных, 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 1 ст. ложка свежего корня имбиря, натертого на терке, 2 ст. ложки рыбного соуса, 1,5 ст. ложки светлого соевого соуса, 1 ч. ложка измельченного пальмового сахара, 1 ст. ложка тамариндовой воды, свежемолотый черный перец, веточки кориандра.

Раскалить 4 ст. ложки масла в глубокой широкой сковороде на среднем огне. Выложить туда рыбу и поджаривать в течение 5 мин, пока она не подрумянится и слои рыбы не начнут легко отделяться ножом, а затем еще примерно на 5 мин перевернуть на другую сторону. Тем временем раскалить оставшееся масло в небольшой кастрюле для соуса на умеренном огне, добавить лук и, помешивая, обжаривать, пока не подрумянится. Когда рыба будет готова, выложить ее на абсорбирующую бумагу, чтобы она «отобрала» излишки масла, а затем переложить на подогретую тарелку и накрыть, чтобы сохранить теплой.

Выложить в глубокую широкую сковороду зеленый лук, чеснок и имбирь. Обжаривать, помешивая, в течение 2–3 мин, а затем выпить в сковороду рыбный соус, соевый соус, воду тамаринда и добавить пальмовый сахар. Перемешать. Подержать сковороду на огне в течение 1 мин, приправить смесь черным перцем, а затем вылить ее на рыбу. Посыпать обжаренным луком и украсить веточками кинзы.

Время приготовления — 20 мин.

Голубцы рыбные

600 г филе трески, 1 кочан капусты, 250 мл воды, 100 г шпика, 2 луковицы, 125 мл сухого белого вина, 4 ч. ложки майорана, томатный соус, лимонный сок, паприка, соль.

Капусту разделить на отдельные листья, вымыть и 12 листьев положить в стеклянную кастрюлю. Посолить, влить 100 мл воды, закрыть кастрюлю крышкой и варить 5 мин, после чего листья вынуть и просушить. Филе посыпать солью, паприкой и майораном. Три капустных листа положить один на другой.

Распределить рыбу по порциям, разложить на листья, свернуть голубцы и перевязать их нитками. Шпик нарезать кубиками, смешать с нарезанным луком, положить в кастрюлю и поджарить. На шпик положить голубцы, налить воду и вино, закрыть кастрюлю крышкой и тушить. Затем вынуть голубцы и подавать с томатным соусом.

Время приготовления — 20 мин.

Рыба с соусом чили

1 плоская рыба (камбала или палтус), выпотрошенная и очищенная, растительное масло для смачивания рыбы кисточкой, 2 ч. ложки растительного масла, 3 небольших сухих стручка красного перца чили, разрезанных пополам вдоль, 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 1 ч. ложка рыбного соуса, ⅓ стакана тамариндовой воды, 1 ч. ложка пальмового сахара.

Разогреть гриль. Взять кисточку, слегка смочить рыбу маслом и обжаривать на рашпере в течение 4 мин, пока рыба слегка не подрумянится и слои не начнут легко отделяться кончиком ножа, а затем еще примерно 4 мин, перевернув на другую сторону. Выложить рыбу лопаточкой на подогретое блюдо и накрыть, чтобы сохранить теплой.

В маленькой кастрюле раскалить растительное масло, добавить перец чили и чеснок, обжаривать в течение 1 мин. Добавить остальные ингредиенты, перемешать и обжаривать в кипящем масле еще 2–3 мин, пока смесь слегка не загустеет. Затем выложить ее ложкой поверх рыбы.

Время приготовления — 20 мин.

Рыба с лимонным сорго

2 ст. ложки растительного масла, 1 плоская рыба (палтус или камбала), выпотрошенная и очищенная, 4 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 2 стручка свежего красного перца чили без семян, мелко нарезанных, 1 нарезанная луковица красного лука-шалота, 4½ ст. ложки лимонного сока, ½ ч. ложки пальмового сахара, 1½ ст. ложки мелко нарубленной лимонной травы, 2 ч. ложки рыбного соуса, декоративные «цветы» из чили.

Растопить масло в глубокой сковороде, выложить в нее рыбу сначала кожей вниз и обжаривать в течение 3–5 мин, пока рыба не подрумянится, а затем еще 3–5 мин другую сторону. Выложить рыбу специальной лопаточкой на подогретую тарелку, накрыть, чтобы сохранить теплой. Добавить чеснок в сковороду и поджарить, помешивая, пока не подрумянится.

Добавить перец, лук, лимонный сок, сахар, лимонную траву и рыбный соус, перемешать. Оставить на 1–2 мин прокипеть.

Полить рыбу приготовленной смесью и украсить «цветками» из чили.

Время приготовления — 25 мин.

Рыба белая по-итальянски

4 куска филе белой рыбы по 100 г, 500 г помидоров черри, 50 г черных маслин, 25 г кедровых орехов, оливковое масло, базилик, соль, перец.

Разогреть духовку до 180 °С. Взять филе, приправить солью и перцем. Нагреть 1 ст. ложку оливкового масла в большой сковороде и обжарить филе в течение 2–3 мин до хрустящей корочки. Филе переложить на противень. Порезать помидоры пополам, выложить на рыбу. Нарезать маслины, положить на помидоры, затем добавить 25 г кедровых орехов. Поставить противень в духовку и запекать 12–15 мин.

Достать из духовки, посыпать базиликом. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым маслом.

Время приготовления — 25 мин.

Ишхан хашац (тушеная рыба)

250 г форели, 50 г воды, 40 г зелени эстрагона (со стеблями), 5 г соли.

Очищенную и выпотрошенную рыбу посыпать солью и припустить в воде с эстрагоном на слабом огне в течение 15 мин. Готовую рыбу переложить на блюдо, покрыть влажной салфеткой и поставить в холодном месте.

Подавать, украсив веточками эстрагона.

Время приготовления — 25 мин.

Рыба кисло-сладкая

4 куска филе пикши (по 200 г каждый), 2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), ½ ч. ложки морской соли, 1 взбитый яичный белок, 2½ стакана растительного масла.

Для соуса: 1 ст. ложка коричневого сахара, 2 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложка китайского куриного бульона, 1 ст. ложка соуса чили, 2 ст. ложки свежего апельсинового соуса, 1 ст. ложка кукурузной муки, разбавленной водой.

На тарелке смешать соль и кукурузную муку, затем обвалять рыбу, стряхнув излишки. Окунуть каждый кусок филе в яичный белок. Нагреть масло в сковороде «вок». Добавить рыбу и жарить во фритюре 5 мин до золотистого цвета. Подсушить на абсорбирующей бумаге и хранить в тепле.

В кастрюле средних размеров смешать ингредиенты для соуса, довести до кипения, помешивая. Переложить на подогретое блюдо и полить соусом.

Время приготовления — 25 мин.

Омар по-кантонски

1,5 кг омара, 2 ст. ложки арахисового масла, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 4 крупно нарезанных перышка зеленого лука, 1 ч. ложка морской соли, ¾ стакана китайского куриного бульона, 2 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса.

Вонзить острие большого тяжелого ножа в нижнюю часть головы омара и двигать им по направлению к хвосту, чтобы разрезать омара надвое. Осторожно удалить и выбросить голову и черную нитку кишки. Разбить клешни.

Нагреть масло в сковороде «вок» на среднем огне, положить разделанного омара, накрыть крышкой и жарить 4 мин. Вынуть и подсушить на абсорбирующей бумаге. Вылить масло из сковороды, оставив 1 ст. ложку. Положить в сковороду оставшиеся ингредиенты и довести до кипения, вновь положить куски омара, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 5 мин. Выложить омара на подогретое блюдо и полить соусом.

Время приготовления — 25 мин.

Рыба, припущенная в молоке

500 г отварной рыбы, 2 стакана молока, 3 ст. ложки растительного масла, 4 луковицы, соль и специи по вкусу.

Куски филе уложить в посуду, переслаивая нарезанным полукольцами репчатым луком, добавить соль, специи, залить молоком и припустить 20–25 мин.

Подавать рыбу с соусом, в котором она припускалась, с отварным картофелем или картофельным пюре.

Время приготовления — 25 мин.

Дим-сум из креветок

Для начинки: 450 г очищенных и размолотых сырых креветок, 120 г нарубленных консервированных ростков бамбука, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки китайского рисового вина, ½ ст. ложки сахара, ½ ст. ложки кунжутного масла, немного перца, 1½ ст. ложки кукурузной муки (крахмала).

Для теста: 2 ¾ стакана пшеничной муки, ½ стакана горячей воды, ⅓ стакана холодной воды, 1 ст. ложка растительного масла.

Высыпать 2 стакана муки в миску, сделать в центре углубление. Влить в него, помешивая, сначала горячую воду, а затем добавить холодную воду и масло. Хорошо вымесить тесто руками. Чтобы оно не прилипало к рукам, обмакнуть руки в муку. Раскатать тесто в длинную колбаску и разрезать на 30 порций. Посыпать скалку мукой и раскатать каждую порцию в тонкий кружок диаметром 5 см. На середину каждого кружка положить порцию начинки. Соединить две стороны и защепнуть их по типу вареников.

Положить на дно пароварки влажную салфетку. Поместить решетки с дим-сумом в 2,5 см друг от друга.

Готовить на сильном огне в течение 5 мин. Снять и сразу подавать на стол.

Время приготовления — 25 мин.

Осетрина по-итальянски

400 г осетрины, 10 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 40 г помидоров, 30 мл белого вина, 50 г макарон, 20 г сыра, 5 г томатного соуса, 20 г лимона, соль.

Филе осетрины без кожи и хрящей нарезать порционными кусками и припустить в белом вине с мелко нарезанным луком, мелко нарезанными и слегка обжаренными помидорами. Макароны отварить, припустить в масле и посыпать тертым сыром.

При подаче рыбу полить соком, в котором она тушилась, добавив в него масло, лимон и острый томатный соус. На гарнир подать макароны.

Время приготовления — 25 мин.

Осетрина с беконом

150 г филе осетрины, 50 г бекона, 50 г спаржи, 50 г лимона, 20 г маслин, 50 г оливкового масла, 50 г китайской капусты.

Нарезать филе осетрины на кусочки. Завернуть эти кусочки в бекон. Обжарить на оливковом масле. Готовое блюдо украсить китайской капустой, спаржей, лимоном, оливками.

Время приготовления — 25 мин.

Осетрина с каперсами

200 г филе осетрины, 50 г каперсов, 200 г сливок, 50 г лимона, 20 г оливкового масла, соль.

Нарезать филе осетрины на кусочки. Посолить. Обвалять их в муке. Жарить на оливковом масле.

Для соуса: в кипящие сливки добавить каперсы. Готовым соусом полить жареную осетрину. Украсить дольками лимона.

Время приготовления — 25 мин.

Брокколи с креветками

3 ст. ложки арахисового масла, 4 мелко нарубленных зубчика чеснока, 1 свежий красный перец чили, очищенный от семян и тонко нашинкованный, 450 г очищенной брокколи, нарезанной по диагонали ломтиками по 2,5 см, 115 г вареных очищенных креветок, 1 ст. ложка рыбного соуса, ½ ч. ложки колотого пальмового сахара, «цветы» из чили для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чеснок и обжарить, периодически помешивая, чтобы чеснок начал менять цвет. Добавить чили и жарить еще 2 мин. Быстро положить и размешать брокколи. Жарить, помешивая, 3 мин. Убавить огонь, накрыть «вок» крышкой и жарить еще 4–5 мин, чтобы капуста приготовилась, но еще сохраняла хрустящую корочку. Снять крышку, добавить креветки, рыбный соус и сахар, перемешать, подавать, украсив «цветами» из чили.

Время приготовления — 25 мин.

Ишхан хоровац (форель на вертеле)

190 г мелкой форели, 20 г гранатового сока, 5 г сливочного масла, петрушка, перец, соль.

Рыбу выпотрошить со стороны головы, не разрезая брюшко, промыть, посыпать солью и перцем. Обработанные тушки надеть на шпажку и жарить над раскаленными углями, периодически смазывая маслом.

При подаче полить соком граната, на гарнир подавать зелень или овощи.

Время приготовления — 30 мин.

Гуляш из сельди по-шотландски

150 г свежей сельди, 80 г репчатого лука, 20 г муки, красный молотый перец, сок лимона, зелень петрушки, соль.

Из сельди удалить кости, сбрызнуть ее соком лимона и нарезать кубиками. Лук мелко нарубить, посыпать мукой и обжарить, затем добавить немного воды, соль, молотый красный перец и тушить 10–15 мин до получения густого соуса. В соус положить кубики сельди, зелень петрушки и кипятить на слабом огне до готовности.

Время приготовления — 30 мин.

Котлеты рыбные по-японски

130 г филе трески, 5 г кукурузной муки, 1 яйцо, 5 мл десертного вина, 5 г сахара, 10 г растительного масла, перец, соль по вкусу.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, желтком, вином, взбитым с сахаром белком. Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Охладив, разрезать на полоски.

Отдельно подавать зеленый салат.

Время приготовления — 25 мин.

Карп из Желтой реки

1 кг очищенного и выпотрошенного карпа, 2 ч. ложки морской соли, по 2 ст. ложки пшеничной и кукурузной муки, 5–6 ст. ложек холодной воды, 2½ стакана арахисового масла.

Для соуса: 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), 2 ст. ложки коричневого сахара,

4 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложка темного соевого соуса, 2 ст. ложки рисового вина или сухого хереса, 6 ст. ложек воды.

Сделать 6 крестообразных надрезов на каждой стороне рыбы так, чтобы получилась «сеточка». Посолить рыбу внутри и снаружи. Смешать вместе пшеничную и кукурузную муку (крахмал), затем, помешивая, постепенно вливать воду до получения жидкого теста. Полить им рыбу, равномерно распределяя его по тушке. Дать стечь излишкам теста. Нагреть масло в сковороде «вок», осторожно погрузить рыбу и жарить 10 мин до подрумянивания. Вынуть рыбу, подсушить на абсорбирующей бумаге и поместить на подогретое блюдо.

Чтобы приготовить соус, в маленькой кастрюле нагреть 2 ст. ложки оставшегося масла. Смешать кукурузную муку, сахар, уксус, соевый соус, рисовое вино или сухой херес и воду. Влить в кастрюлю и готовить на среднем огне, помешивая, пока не загустеет. Полить соусом рыбу.

Время приготовления — 30 мин.

«Золотые свертки»

115 г мелко нарубленных вареных очищенных креветок, 55 г мелко нарубленных консервированных водяных каштанов, 2 тонко нашинкованные стрелки зеленого лука (только белая часть), 1 ч. ложка рыбного соуса, свежемолотый черный перец, 16 вонтонов, растительное масло для фритюра, соус для обмакивания, веточки кинзы для сервировки.

Смешать в миске креветки, водяные каштаны, лук, рыбный соус и черный перец. Для каждого свертка положить немного креветочной смеси в середину каждого вонтона. Смочить края оболочек водой, затем завернуть начинку в маленький сверток. Слепить края, чтобы они склеились.

Разогреть масло в сковороде «вок» до 190 °С. Сложить свертки порциями и жарить по 2–3 мин, чтобы они стали золотистыми и хрустящими. Переложить готовые свертки шумовкой на кухонную салфетку, обсушить.

Подавать горячими с соусом. Украсить веточками кориандра.

Время приготовления — 30 мин.

Окунь морской запеченный

2 очищенных морских окуня, около 1 кг каждый, соль и свежемолотый черный перец, 4 растертых зубчика чеснока, 2 веточки мелко нарезанной петрушки, 4 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, ½ стакана сухого белого вина, фенхель, ломтики лимона.

Нагреть духовку до 190 °С. Посолить и поперчить рыбу. Положить ее в неглубокое огнеупорное блюдо. Посыпать петрушкой и чесноком. Полить оливковым маслом, соком лимона и вином.

Запекать рыбу в духовке в течение 20 мин, пока она не начнет легко расслаиваться. Подавать, украсив фенхелем и ломтиками лимона.

Время приготовления — 30 мин.

Рис жареный с мясом краба

1½ стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 100 г консервированного мяса краба, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г бобовых ростков, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, 6 перышек мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Сварить рис в большом объеме воды в течение 15 мин до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть кипящей водой. Смешать яйца и мясо краба вместе с жидкостью. Приготовить китайский омлет и нарезать его на полоски.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить ростки бобов и жарить 1 мин. Затем вынуть и поставить в теплое место. Добавить рис и жарить при помешивании в течение

3 мин. Затем влить соевый соус и оставить на огне еще на 2 мин. Добавить бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и дожарить еще 2–3 мин.

Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Палтус с грибами

400 г палтуса, 100 г отварных грибов, 100 г сладкого перца, 50 г маслин и оливок, 40 г лимона, 50 г петрушки, соль, перец.

Нафаршировать палтус отварными грибами. Поставить в духовку на 30 мин при температуре 180 °С. Нарезать лимон.

Готовое блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

Время приготовления — 30 мин.

Паста итальянская с соусом из мидий и креветок

По 500 г замороженных мидий и очищенных креветок, оливковое масло, несколько долек чеснока, макаронные изделия твердых сортов пшеницы (илирис).

Замороженные мидии бросить в кипящую воду на 5 мин, замороженные очищенные креветки — на 3 мин, откинуть на дуршлаг. На сковороде в небольшом количестве оливкового масла припустить мелко нарезанный чеснок, после чего выложить туда же мидии и креветки и помешивать в течение 3–5 мин, затем все это смешать со сваренными отдельно макаронными изделиями (вместо макаронных изделий можно использовать смесь из белого и дикого риса).

Время приготовления — 30 мин.

Рыба в кокосовом молоке с галангалом

4 ст. ложки растительного масла, 1 нарезанный лук-шалот, 4-сантиметровый кусочек галангала, мелко нарезанный, 2 стебля лимонного сорго, мелко нарезанных, 1 маленький стручок свежего красного перца чили без семян, мелко нарезанный, 125 мл (½ стакана) кокосового молока, 2 ч. ложки рыбного соуса, 5 веточек кинзы, около 350 г филе белой рыбы типа палтуса, 1 нарезанная небольшая луковица, свежемолотый черный перец.

Раскалить 1 ст. ложку масла в глубокой широкой сковороде, добавить шалот, галангал, лимонное сорго и перец-чили. Спассеровать в течение 3 мин. Выложить содержимое сковороды в небольшую чашку, добавить кокосовое молоко, рыбный соус и стебли веточек кинзы. Хорошо перемешать. Выложить рыбу в жаропрочное неглубокое круглое блюдо и залить приготовленным пряным соусом. Накрыть блюдо крышкой, поставить на кастрюлю с кипящей водой и держать на пару в течение 8—10 мин, пока мясо рыбы не разварится.

Тем временем раскалить оставшееся масло в глубокой широкой сковороде на умеренном огне, добавить лук и, помешивая, обжарить, пока не подрумянится. Ложкой с отверстиями выложить лук на абсорбирующую бумагу, чтобы она «отобрала» излишки масла. В течение нескольких секунд обжарить в масле листья кориандра, а затем также выложить из сковороды на бумагу. Обсыпать рыбу жареным луком и листьями кинзы и хорошо поперчить.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба белая с лимонной корочкой

4 куска белой рыбы по 100 г, 50 г хлебных крошек, 1 лимон, 25 г тертого сыра «Пармезан», 50 г сливочного масла, оливковое масло, перец, соль.

Из лимона выжать сок, цедру натереть. Смешать хлебные крошки с цедрой, добавить сыр «Пармезан», нарезанную петрушку, соль и перец. Белую рыбу обжарить в небольшом количестве оливкового масла до мягкости. Перевернуть и посыпать смесью с крошками. Поставить сковороду на 2–3 мин в горячий гриль. Добавить 50 г сливочного масла с соком 1 лимона. Растопить в сковороде с рыбой и подавать на стол.

Время приготовления — 30 мин.

Рулет картофельный с мидиями

500 г готовых мидий, 50 г сливочного масла, 500 г картофельного пюре, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа.

В картофельное пюре добавить муку, яйцо, 25 г масла, все перемешать и раскатать в круглую лепешку. В середину положить мидии, добавить оставшееся масло и, защипив края, разровнять. Положить на противень и поставить в духовой шкаф на 20 мин. Подавать готовое блюдо, посыпав сверху укропом.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба паровая

700–800 г рыбы (судак, щука, карп, окунь морской, хек и других), 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, специи, картофель для гарнира, 1 стакан томатного соуса, 1 стакан воды или бульона, пучок петрушки или укропа, соль, перец по вкусу.

Для приготовления паровой рыбы использовать специальную решетку, которую положить на дно кастрюли. Жидкость налить так, чтобы она не доставала до решетки с рыбой. Рыбное филе нарезать на куски, уложить на решетку кожей вниз, в один ряд, подлить горячую воду или бульон, посолить, добавить специи, нарезанные дольками лук, коренья, петрушку, плотно накрыть крышкой и варить на пару 10–15 мин. Огонь при этом должен быть слабый.

Полученный бульон использовать для приготовления соуса. Уложить рыбу на блюдо, рядом выложить отварной картофель. Рыбу посыпать зеленью петрушки или укропа.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба под острым соусом

4 потрошеных рыбных тушки (макрели, форели), 4 веточки укропа, 4 ломтика лимона, ¼ стакана растительного масла, 4 нарезанных пера зеленого лука, 1 см натертого свежего корня имбиря, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. ложка горчичного семени, немного кайенского перца, 3 ч. ложки пюре из тамаринда, 6 чайных ложек томатной пасты, веточки укропа, ломтики лимона.

Обмыть рыбу и промокнуть бумажной салфеткой. Отбить с обеих сторон, вложить веточку укропа и ломтик лимона в каждую тушку. Нагреть 2 ст. ложки масла в маленькой кастрюле. Положить лук и жарить, помешивая, 2–3 мин, пока он не станет мягким. Добавить имбирь, чеснок и горчичное семя и жарить еще 1 мин, пока горчица не начнет лопаться.

Положить кайенский перец, пюре из тамаринда, томатную пасту, налить 1 /4 стакана воды и перемешать. Довести до кипения и тушить на медленном огне без крышки в течение 5 мин, чтобы смесь слегка загустела. Тем временем разогреть гриль. Положить рыбу на решетку гриля, намазать ее оставшимся маслом и жарить по 5 мин с каждой стороны, периодически поливая маслом, пока рыба не начнет легко отделяться от костей. Подавать ее горячей, полив соусом и украсив укропом и ломтиками лиметты.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба «Пьяная»

2 ст. ложки кукурузной муки (крахмала), 1 ч. ложка соли, 500 г тонко нарезанного филе пикши или другой плотной белой рыбы, 1 слегка взбитый яичный белок, 2½ стакана растительного масла, 2 ст. ложки арахисового масла, 12 сушеных черных грибов.

Для соуса: 1 ст. ложка кукурузной муки (крахмала), разведенной водой, 3 ст. ложки китайского куриного бульона, 5 ст. ложек рисового вина или сухого хереса, 1,5 ч. ложки коричневого сахара.

Смешать кукурузную муку и соль. Сначала обвалять кусочки рыбы в муке, стряхнуть излишки, а затем погрузить их по отдельности в яичный белок. Дать излишкам стечь.

Нагреть масло в сковороде «вок» на среднем огне, добавить рыбу и обжаривать по 2 мин с каждой стороны: рыба должна оставаться белой. Вынуть рыбу, дать стечь маслу и поставить в теплое место.

В кастрюле средних размеров нагреть арахисовое масло, добавить грибы и жарить при помешивании 1 мин. Вынуть грибы и подсушить на бумаге.

Чтобы приготовить соус, смешать в миске все ингредиенты, вылить на сковороду и, доведя до кипения, варить на медленном огне, пока соус не загустеет. Осторожно добавить рыбу.

Перед подачей на стол выложить грибы на блюдо, положить на них кусочки рыбы и полить соусом.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба малосольная

1 малосольная рыба, 7 вареных раков, зелень, 1 лимон.

Рыбу выпотрошить, освободить от костей, положить на блюдо, сбрызнуть соком лимона и украсить вареными раками и зеленью.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба с галангалом

2 стручка свежего красного перца чили без семян, мелко нарезанных, 2 зубчика чеснока, мелко нарезанных, 1 стрелка зеленого лука (шалота), мелко нарезанная, 4 см галангала, мелко нарезанного, 2 мелко нарезанных стебля лимонного сорго, 1 ст. ложка рыбного соуса, 20 листьев базилика, 450 г белой рыбы без костей (палтус, треска, мерлуза), нарезанной кусочками по 2 см, банановые листья (по желанию).

Истолочь в ступке перец чили, чеснок, лук-шалот, галангал, лимонное сорго и смешать с рыбным соусом. Выпить полученную смесь в чашку, добавить листья базилика и рыбу, перемешать. Разделить банановые листья на 3–4 части или взять фольгу. Завернуть рыбу в банановые листья или фольгу в виде аккуратных небольших пакетиков. Скрепить банановые листья деревянными палочками для коктейля (зубочистками), а если используете фольгу, края фольги сложить, загнуть и плотно прижать.

Выложить пакетики в паровую корзину, поставить ее на кастрюлю с кипящей водой и держать на пару в течение примерно 7 мин, пока рыба слегка не разварится.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба, жаренная на решетке

2–3 тушки рыбы (скумбрия, лобан, форель, сельдь свежая, лещ, жерех), 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки каперсов, ¼ лимона, 1 стакан готового соуса по-польски, соль — по вкусу.

На спинках очищенных и выпотрошенных целых тушек рыбы сделать по два косых продольных надреза с каждой стороны. В надрезы положить сливочное масло, растертое в ступке с каперсами. Положить рыбу на решетку и поставить в духовку с верхним обогревом или в электрогриль, предварительно поместив снизу противень. Обжаривать каждую сторону в течение 7—10 мин или до тех пор, пока рыба не подрумянится. Положить рыбу на тарелку, в собравшийся на противне сок выдавить немного лимонного сока, перемешать эту смесь и полить ею рыбу.

Приготовленную таким образом рыбу подать с соусом по-польски (в растопленное сливочное масло добавить сваренные вкрутую шинкованные яйца, рубленую зелень петрушки или укропа, лимонную кислоту или сок лимона).

Время приготовления — 30 мин.

Рыба, запеченная в фольге

1 кг рыбы, базилик (свежий или сушеный), тимьян, лимон.

Очищенную и разделанную на порционные куски рыбу посыпать специями по вкусу (лучше всего подходят свежий или сушеный базилик, тимьян). Затем каждый кусок в отдельности аккуратно завернуть в фольгу, выложить на противень и поставить в разогретую до 200–210 °С духовку. Время приготовления (в зависимости от величины кусков) — 15–20 мин. Перед подачей на стол рыбу вынуть из фольги. Сервируют с салатом из свежих овощей и половинкой лимона.

Приготовленная таким способом рыба наилучшим образом сохраняет свои вкусовые и питательные качества, в то время как при обычном обваривании она часто теряет вкус и становится жестковатой.

Время приготовления — 30 мин.

Тонкая лапша под соусом из тунца

2 зубчика чеснока, 300 г консервированного тунца в собственном соку, 400 г помидоров, 1 ст. ложка оливкового масла, ½ ч. ложки соли, 3 л воды, 1 ст. ложки оливкового масла, 300 г тонкой лапши (феттучини), 1 пучок петрушки, несколько листочков базилика.

Чеснок очистить и мелко нарезать. Тунца обсушить и нарезать кусочками. Помидоры надрезать крестообразно, обдать кипятком, охладить, очистить и крупно нарезать мякоть, удалив плодоножку.

Разогреть оливковое масло и обжарить в нем чеснок до золотистого цвета. Добавить помидоры и тунца, приправить солью и потушить под крышкой на слабом огне 20 мин. Подсоленную воду с маслом довести до кипения, высыпать в нее лапшу, 1 раз тщательно перемешать и варить до готовности. Вымыть и обсушить петрушку, отделить листочки, порубить их и смешать с соусом из тунца.

Лапшу откинуть в сито и дать стечь, затем выложить в заранее нагретую миску, залить соусом из тунца и украсить листочками базилика.

Время приготовления — 30 мин.

Рыба жареная с клюквой

1 кг мелкой рыбы (пескари, караси), 600 г клюквы, 300 г меда, 1 стакан муки, 1–2 ст. ложки растительного масла.

Рыбу очистить, выпотрошить, обвалять в муке и поджарить на раскаленной сковороде на масле. Клюкву размять, отжать сок, добавить в сок мед и упарить почти наполовину. Жареную рыбу уложить на тарелку и облить клюквенным соком с медом.

Время приготовления — 30 мин.

Треска отварная (в рассоле)

500 г рыбы, по 1 корню петрушки и моркови, специи для пряного отвара, 200 г огуречного рассола, 200 г томатного соуса.

В посуду с кипящим пряным отваром добавить огуречный рассол, нагреть его до кипения, положить в один ряд куски трески и варить 12–15 мин.

Перед подачей вареную рыбу вынуть шумовкой из отвара, положить кожей вверх на блюдо или тарелку, рядом с рыбой уложить отварной картофель, рыбу полить томатным соусом.

Таким способом можно приготовить камбалу, щуку, сома, налима.

Время приготовления — 30 мин.

Семга в фольге с луком

200 г филе семги, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 50 г укропа, соль, перец.

Нарезать семгу на куски. Нарезать лук кольцами. Положить на семгу лук и пучок укропа. Все завернуть в фольгу. Поставить в духовку на 20 мин при температуре 180 °С. Готовое блюдо украсить лимоном, маслинами и сладким перцем.

Время приготовления — 30 мин.

Трепанги, тушенные со свининой

40 г сушеных трепангов, 130 г свинины (тазобедренная, шейная, лопаточная части), 2 г чеснока, 20 г зеленого лука, 15 г крахмала, 10 г соевого соуса, 40 г свиного сала, 15 мл рисовой водки, 2 г концентрата «Вейдзин» (глютаминат натрия), 1 яичный белок, соль.

Свиное мясо зачистить от жира, нарезать ломтиками, посолить и жарить. Чеснок и зеленый лук очистить, нарезать соломкой длиной 2 см, обжарить, добавляя нарезанные ломтики трепангов, обжаренной свинины, соевый соус, рисовую водку, бульон, концентрат «Вейдзин». Затем, сняв пену и вращая сковороду слева направо, струйкой влить крахмал, разведенный водой (1:2), и растопленный свиной жир.

При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Время приготовления — 30 мин.

Треска со сладким стручковым перцем

600 г рыбы, 100 г пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, 500 г помидоров, цедра с одного лимона, 200 г сладкого стручкового перца.

Лимонную цедру тонко нарезать, ошпарить, просушить и спассеровать на растительном масле. Прибавить тонко нарезанный сладкий перец и припустить. Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить отдельно. Треску разделать на филе (без кожи и костей), нарезать на порции, посыпать солью, перцем, спанировать в пшеничной муке и обжарить.

На блюдо положить жареные помидоры, на них рыбу, на рыбу перец и лимонную цедру, посыпать зеленью. На гарнир подается жареный картофель или отварной рис.

Время приготовления — 30 мин.

Угорь тушеный

750 г угря, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки сливок, 3 желтка, 1 ч. ложка картофельного крахмала, 50 г нарубленной зелени (щавель, укроп, зеленый лук, петрушка, шпинат, шалфей, купырь, эстрагон), 50 г репчатого лука, 200 мл белого сухого вина, 1 лимон, тмин, соль, перец, лавровый лист.

Угря очистить, удалить кожу, разрезать на части. Тертый лук потушить в масле с другой зеленью, добавив 1–2 ст. ложки лимонного сока, добавить куски угря, приправить солью, тмином, перцем, лавровым листом, влить вино и тушить под крышкой 15–20 мин. Выложить на блюдо куски угря. Перемешать желтки, сливки, лимонный сок, взбить и довести до кипения, но не кипятить!

Соусом полить угря, украсить все крупными ломтиками лимона и посыпать зеленью петрушки.

Подавать холодным.

Время приготовления — 30 мин.

Хек с горохом и картофелем

½ тонко нарезанной луковицы, 8 нарезанных зубчиков чеснока, 4 тонко нарезанные картофелины, 3 веточки петрушки, 4 куска хека (по 250 г каждый), 1 лавровый лист, 250 г свежего или замороженного зеленого горошка, 6 ст. ложек оливкового масла, 1 ст. ложка паприки, соль.

Положить лук, 2 зубчика чеснока, картофель и лавровый лист в керамическую кастрюлю. Залить холодной водой так, чтобы жидкость лишь покрывала картофель, добавить соль и варить на медленном огне в течение 10 мин. Добавить хек и горох и варить еще в течение 10 мин, пока овощи не станут мягкими, а рыба не начнет развариваться. Слить излишки жидкости. Одновременно в маленькой сковороде нагреть масло и оставшийся чеснок и жарить в течение 4–5 мин до изменения цвета. Снять с огня и посыпать паприкой. Быстро размешать и полить блюдо.

Подавать сразу же.

Время приготовления — 30 мин.

Цоцхали

300 г рыбы, соль, 14 г зелени, 50 г соуса сацебели.

Соус сацебели: 25 г грецких орехов, 15 г репчатого лука, 10 г винного уксуса, 2 г чеснока, 3 г мяты и кинзы, красный перец, 25 мл бульона или воды, соль.

Цоцхали (особый сорт форели) очистить, выпотрошить и промыть. Крупную рыбу нарезать на порционные куски, мелкую — целиком варить в подсоленной кипящей воде с добавлением винного уксуса. Отварную рыбу вынуть шумовкой, уложить на чистую доску, сбрызнуть холодной водой и охладить. Затем переложить на блюдо, украсив веточками зелени петрушки или сельдерея.

Отдельно подавать соус сацебели.

Соус: толченые орехи развести уксусом, добавить рыбный бульон или кипяченую воду, сырой рубленый репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень. Все тщательно перемешать.

Время приготовления — 30 мин.

Каша с луком и шпиком

4 стакана рассыпчатой каши (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой, манной), 2 луковицы, 150 г шпика, соль по вкусу.

Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками.

Горячую рассыпчатую подсоленную кашу перемешать с пассерованным луком и шкварками шпика.

Время приготовления — 10 мин.

Каша геркулесовая

500 мл воды, 1,5 стакана овсяных хлопьев, ⅓ стакана грецких орехов, соль, сахар.

В кипящую воду всыпать овсяные хлопья, сахар, соль по вкусу, очищенные орехи. Варить, помешивая, 15 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Каша гречневая рассыпчатая

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 50 г сливочного масла, соль.

Крупу отмерить, перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, добавить масло, всыпать крупу, перемешать и варить на несильном огне на рассекателе. Когда вода впитается в крупу, поставить горшок (чугунок) в духовку и довести кашу до готовности.

Подавать кашу с молоком, сливочным маслом.

Время приготовления — 20 мин.

Каша из ячменной муки

200 мл молока, 50 г ячменной муки, 10 г сливочного масла, 5 г соли.

Из ячменной муки варить кашу. Подавать со сливочным маслом. Отдельно подавать молоко.

Время приготовления — 20 мин.

Каша картофельно-крупяная с салом

200 г картофеля, 25 г ячневой крупы, 20 г сала, 10 г репчатого лука, 10 г сливочного масла.

Нарезанный кусками картофель положить на дно кастрюли, засыпать крупой, затем влить воду и варить до готовности. Горячую кашу растолочь до получения однородной массы, подавать со сливочным маслом и поджаренным на сале луком.

Отдельно подавать молоко.

Время приготовления — 20 мин.

Гоми (каша)

80 г пшена, 25 г кукурузной муки, 300 г воды.

Пшено постепенно всыпать в кипящую воду и варить, непрерывно помешивая. Незадолго до конца варки всыпают кукурузную муку, быстро и тщательно перемешав, довести блюдо до готовности на слабом огне под крышкой. Гоми должно иметь консистенцию вязкой каши.

Подавать в горячем виде вместо хлеба.

Время приготовления — 20 мин.

Каша пшенная с творогом

1 стакан пшена, 1 стакан творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 3–4 стакана воды, соль — по вкусу.

В кипящую подсоленную воду всыпать перебранное и промытое пшено и варить до полуготовности, затем добавить сливочное масло, соль, сахарный песок, творог. Все компоненты хорошо перемешать и варить кашу до готовности.

Отдельно подать молоко, простоквашу, кефир.

Время приготовления — 20 мин.

Каша кукурузная

1 стакан кукурузной крупы, 2½ стакана воды, сливочное или топленое масло, соль, сахар по вкусу, 1–2 горсти изюма.

Крупу тщательно промыть, залить горячей водой, добавить соль, сахар, масло и тщательно промытый изюм, перемешать, закрыть крышкой, поставить горшочек в духовку, варить до мягкости. Кашу перемешать, при желании можно добавить масло и снова поставить горшок в духовку, но уже без крышки, запечь кашу до появления румяной корочки.

Подавать кашу с молоком.

Время приготовления — 25 мин.

Каша рисовая с растительным маслом

60 г риса, 30 г репчатого лука, 15 г растительного масла, соль, специи.

Половину нормы лука, нарезанного кольцами, обжарить в посуде на растительном масле до коричневого цвета. Затем лук вынуть и на этом же масле жарить остальной лук до золотистого цвета. После этого добавить воду, соль, перец, промытый рис и варить полувязкую кашу.

Готовую кашу уложить на блюдо, сверху положить обжаренный кольцами лук и посыпать зеленью. Такую же кашу варить и с животным жиром.

Время приготовления — 25 мин.

Каша перловая рассыпчатая

1 стакан перловой крупы, 3 стакана воды, 50 г сливочного масла, соль.

Крупу перебрать, промыть, залить горячей водой и довести до кипения. Затем воду слить, а кашу вновь залить горячей подсоленной водой, добавить масло, хорошо перемешать, закрыть крышкой и варить в духовке, чтобы каша хорошо упрела, а вода полностью впиталась в крупу, после чего кашу вновь перемешать. Каша получается рассыпчатой, не пригорает и не высыхает.

Подавать с молоком, маслом или со шкварками с луком.

Время приготовления — 25 мин.

Каша тленная с черносливом

1 стакан пшена, ½ стакана чернослива, 50 г сливочного масла, 2,5–3 стакана воды.

Сварить пшенную кашу в 2 стаканах воды. Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и сварить. Отвар слить. К пшену добавить чернослив и сливочное масло.

Время приготовления — 25 мин.

Каша манная на клюквенном соке

½ стакана манной крупы, 1 стакан клюквы, 2½ стакана воды, 2 ст. ложки сахара, ½ стакана сливок, соль — по вкусу.

Клюкву промыть, потолочь и отжать сок. Выжимки залить водой и прокипятить. Полученный отвар процедить, добавить сахар, соль и довести до кипения. Манную крупу развести соком клюквы, влить в кипящий сироп и заварить густую манную кашу.

Горячую кашу разлить на противне, дать остыть и подать со сливками.

Время приготовления — 30 мин.

Ариса (пшеничная каша)

115 г баранины или 100 г курицы, 70 г пшеничной крупы, 20 г топленого масла, 30 г репчатого лука, мясной бульон, соль.

В полужидкую пшеничную кашу, сваренную на мясном бульоне, добавить нарезанную кусочками мякоть отварной баранины или курицы и взбивать веселкой до тех пор, пока масса не станет тягучей.

Готовое блюдо полить маслом и посыпать пассерованным луком.

Время приготовления — 30 мин.

Каша рисовая с говурмой

50 г риса, 110 г говурмы.

Для говурмы: 170 г баранины, 20 г бараньего сала, 40 г репчатого лука, 5 г зелени петрушки, 10 гукропа, соль, специи.

Варить полувязкую рисовую кашу и за 10–15 мин до готовности добавить говурму.

Приготовление говурмы: баранину (тазобедренная часть) без костей нарезать кусочками массой 25–30 г, посолить, посыпать перцем и жарить до готовности.

Время приготовления — 30 мин.

Каша гречневая с грибами

2 стакана гречневой крупы-ядрицы, 4–5 сушеных грибов, 70 мл грибного бульона, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки сливочного масла, коренья, специи, соль по вкусу.

Сварить грибной бульон из сушеных грибов с кореньями, специями, солью, процедить его, а грибы нашинковать. Крупу слегка обжарить на сковороде, залить бульоном, добавить грибы, нашинкованный лук, масло, перемешать, вскипятить и поставить упревать в горячую духовку на 1–2 ч.

Отдельно подать сливочное масло.

Время приготовления — 30 мин.

Каша из саго с изюмом

1–2 стакана саго, 500 мл молока, 500 м л воды, 3 ст. ложки изюма, 4 ст. ложки сливочного масла, соль, корица на кончике ножа.

Молоко смешать с водой, добавить соль, корицу, промытый изюм, довести до кипения. В кипящую смесь засыпать саго, варить до загустения. Закрыть плотно кастрюлю крышкой и довести кашу до готовности на пару (20–25 мин). Подавать в горячем виде со сливочным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Каша селянская

3 стакана рассыпчатой гречневой каши, 300 г жареной печенки, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 280–300 г шпика, соль по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу, добавить в нее сливочное масло, пропустить через мясорубку жареную печенку, поджаренный мелко нашинкованный лук, сваренные вкрутую мелко нарубленные яйца, все посолить и перемешать. В глубокую сковороду положить шпик, на него выложить кашу, сверху прикрыть типиком.

Запечь в духовке до образования румяной корочки.

Время приготовления — 30 мин.

Каша рисовая молочная

1 стакан риса, 4 стакана молока, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки соли.

Рис промыть и засыпать в кипящую воду. Варить 5–8 мин, после чего выложить на дуршлаг или решето. Как только с риса стечет вода, переложить его в кастрюлю с подсоленным горячим молоком и, помешивая, варить на слабом огне 15 мин, затем положить сахар, размешать, закрыть крышкой и поставить для упревания на 10–15 мин на водяную баню.

При подаче на стол добавить сливочное масло.

Время приготовления — 30 мин.

Суитли шуле (каша рисовая молочная)

50 г риса, 100 мл молока, 70 мл воды, 15 г сливочного масла, соль.

Рис перебрать, промыть и отварить в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем добавить молоко и варить до готовности.

При подаче кашу заправить сливочным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Галушки из ячменной муки

125 мл молока, 1 яйцо, 10 г сливочного масла, 100 г ячменной муки, соль (по вкусу).

Из молока, соли, муки, яиц и растопленного масла замесить тесто. Разделать галушки и отварить их в мясном бульоне или в подсоленной воде.

Подавать в горячем виде к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо. В последнем случае отдельно подавать свежее или кислое молоко.

Время приготовления — 20 мин.

Галушки

300 г муки, 400 мл воды, 1 яйцо, 30 г свиного жира, соль.

Из муки, воды, яиц с добавлением соли замесить некрутое тесто, разделать его с помощью двух ложек, опустить в кипящую подсоленную воду и отварить.

Готовые галушки прогреть на сковороде с небольшим количеством жира.

Время приготовления — 15 мин.

Клецки резаные

50 г муки, 1 яйцо, 20 мл воды, 40 г жира.

Из муки, воды, яиц с добавлением соли замесить крутое тесто, поделить на части, раскатать в пласт, дать подсохнуть, затем порезать пласт квадратиками 5х5 см. Отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой, полить жиром.

Подавать к супам в качестве гарнира и как самостоятельное блюдо с маслом, брынзой, растопленным салом или поджаренной копченой грудинкой.

Время приготовления — 20 мин.

Клецки мучные

400 г муки, 2 яйца, 240 мл воды, 20 г сухарей, 40 г сливочного масла, соль.

Из муки, яиц, соли, воды замесить негустое тесто. Тесто должно быть эластичным, легко отставать от ложки. Затем тесто сильно взбить, чтобы оно поглотило как можно больше воздуха, — клецки получаются пышнее. Смочить ложку в воде, взять небольшие продолговатые кусочки теста и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить в закрытой кастрюле. Далее клецки вынуть шумовкой, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой. Выложить на блюдо или тарелку и полить маслом или растопленным салом, смешанным с подрумяненными сухарями.

Подавать к супам, тушеному мясу с различными соусами — грибным, томатным и так далее.

Время приготовления — 25 мин.

Клецки литые

30 г муки, 1 яйцо, соль.

Муку размешать с яйцами с добавлением соли до получения однородной массы. Взбить веселкой, пока не покажутся пузырьки. Затем положить в кипящий суп или воду с помощью кондитерского мешка.

Время приготовления — 25 мин.

Клецки в горшочке

500 г пшеничной муки, 2 яйца, 125 г шпика, 250 г творога, 250 г сметаны, 1 ст. ложка

жира, соль.

Из муки, яиц, соли и воды замесить крутое тесто, раскатать и на 10 мин оставить подсохнуть. Разделать на кусочки и сварить в сильно кипящей подсоленной воде, прибавив немного жира.

Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой, дать воде стечь и подать в горячем виде в горшочке. Сверху посыпать творогом и шкварками, полить густой сметаной. Сваренные клецки можно слегка обжарить.

Время приготовления — 30 мин.

Бораки

100 г муки, 1 яйцо, 25 г сливочного масла или 50 г сметаны, соль, 100 г мацони, 3 г чеснока.

Из муки, воды, яиц с добавлением соли замесить крутое тесто и раскатать его в пласт толщиной 0,25 см. Затем нарезать полосками, которые, в свою очередь, разрезать на кусочки квадратной формы. Кусочки теста опустить в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. Шумовкой вынуть бораки из воды, переложить на блюдо и залить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Мацони с измельченным чесноком подавать отдельно.

Время приготовления — 30 мин.

Бауксак из пресного теста

70 г муки, 20 мл молока, 8 яиц, 5 г сливочного масла, 15 г жира (для обжарки), соль.

Из муки, молока, яиц, сливочного масла с добавлением соли замесить пресное тесто, которое раскатать слоем толщиной 3–4 мм. Затем из теста нарезать квадратики размером 3х3 или 4х4 см и жарить их во фритюре.

Готовые баурсаки должны быть вздутыми и пустотелыми внутри.

Время приготовления — 30 мин.

Тортильяс по-ацтекски

150 г кукурузной муки, 75 мл воды, 40 г маргарина, соль.

Для начинки: измельченное отварное или жареное мясо, тертый сыр, лук шинкованный, яйца крутые рубленые, соус томатный острый с фасолью, творог с томатной пастой — все сильно наперченное.

Смешать кукурузную муку с солью, маргарином, водой и хорошо вымесить тесто. Раскатать шарики величиной с маленькое куриное яйцо, дать им полежать 15 мин и затем раскатать из них лепешки диаметром 15 см.

Тортильяс выпекать на сухой сковороде на среднем огне 2 мин с одной стороны и 3 мин — с другой.

Подавать к супам или как самостоятельное блюдо — с салатом либо с начинкой (скатать горячими в трубочки и обжарить в масле).

Время приготовления — 30 мин.

Буцики

80 г муки, 40 мл молока, 1 яйцо, 1 г соды, 15 г сливочного масла, мед или сметана.

Из муки, молока, яйца и соды замесить пресное тесто (как для вареников), раскатать его в пласт толщиной 2–2,5 мм, нарезать небольшими квадратиками и два противоположных уголка квадратика соединить. Варить буцики в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, а затем слегка поджарить в сливочном масле.

Подавать с медом или сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Блины из полбы с грибной начинкой

200 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 3ет. ложки сливочного масла, 50 гмуки из полбы (вид пшеницы с ломким колосом), 50 г пшеничной муки грубого помола, 1 ст. ложка дрожжей, 1 ч. ложка соли, 250 мл молока, 2 яйца, 4 ст. ложки сливок, сок ½ лимона, 1 ст. ложка мелконарезанной петрушки.

Грибы промыть, обсушить и крупно порезать. Лук разрезать вдоль, помыть, срезать корень, удалить темные кончики листочков и нарезать полукольцами толщиной ½ см.

Овощи жарить в 1 ст. ложке сливочного масла в закрытой посуде, помешивая, 10–15 мин. Перемешать оба сорта муки с дрожжами и ½ ч. ложки соли. Молоко подогреть и влить в муку. Тесто накрыть и оставить подходить на 5 мин. Взбить венчиком яйца и добавить в тесто. На небольшой сковороде растопить 1 /2 ч. ложки сливочного масла и поджарить на нем блинчики до золотистой корочки с обеих сторон.

Блинчики держать теплыми. Сливки, соль, лимонный сок и петрушку смешать с грибами. Наполнить блинчики грибной начинкой.

Время приготовления — 30 мин.

Блины яичные

3 стакана пшеничной муки, 10 желтков, 600 мл молока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, соль.

Вылить в кастрюлю яичные желтки и, добавив к ним соль и сахар, хорошо растереть. Затем всыпать муку, добавить сливочное масло, молоко и замесить довольно жидкое тесто.

Тесто нужно очень хорошо взбить, учитывая, что чем лучше взбито тесто, тем вкуснее получатся блины.

Время приготовления — 30 мин.

Блины царские

100 г муки, 200 граммов сливочного масла, 6 желтков, 1 стакан сахара, 200 мл сливок, 100 мл густых сливок, сок половины лимона.

Растопленное сливочное масло процедить и смешать с желтками. Мешать деревянной лопаткой и обязательно в одну сторону. Затем добавить сахар и опять мешать, пока смесь не начнет пениться. Затем 100 граммов муки (¾ стакана) смешать со сливками и прокипятить, постоянно мешая. Сняв с огня, продолжать мешать, пока не остынет. Затем сливки с мукой влить в смесь масла с желтками и сахаром и опять мешать в одну сторону. Затем добавить густые сливки и опять перемешать.

Печь блины на небольшом огне, выкладывая на блюдо (не снимая ножом, а опрокидывая со сковородки прямо на блюдо), смазывая каждый сливочным маслом, посыпая сахаром и сбрызгивая лимонным соком. Стопку блинов украсить сверху вареньем, фруктами в желе или взбитыми сливками.

Время приготовления — 30 мин.

¼Блины на соде

По 1 стакану пшеничной и гречневой муки, 800 мл молока, 3 яйца, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, ½ ч. ложки соды, лимонная кислота, соль.

Всыпать муку в кастрюлю, развести ее теплым молоком и, добавив яичные желтки, сахар, соль, растопленное масло, замесить тесто. Соду развести шестой частью стакана воды, в таком же количестве развести лимонную кислоту. Соединить соду и кислоту и сразу же (пока сода шипит) смешать их с тестом. Яичные белки взбить и осторожно ввести в тесто.

Выпекать блины обычным способом.

Время приготовления — 30 мин.

Блинчики «Неженка»

2 стакана пшеничной муки, 400 мл молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 200 мл сливок, 2 ст. ложки сахара, соль.

Высыпать в миску муку, добавить растертые с сахаром и солью желтки, влить сливки и все хорошо размешать, чтобы не было комков. Затем влить молоко, добавить растопленное масло, взбить белки и снова все тщательно размешать.

Выпекать блинчики очень тонкими.

Время приготовления — 30 мин.

Блинчики с вареньем

2 стакана пшеничной муки, 400 мл молока, 3 яйца, 100 г сливочного масла, 200 мл сливок, 2 ст. ложки сахара, соль, 300 г варенья.

Приготовить тесто так же, как для блинчиков «Неженка». Испеченный блинчик положить на подогретую сковороду, сверху намазать тонким слоем любого варенья, на него уложить следующий, так же намазав его вареньем, и так далее до тех пор, пока не образуется стопка из 8—10 блинчиков. Верхний блинчик смазать маслом. За 15–20 мин до подачи сковороду с блинчиками поставить в разогретую духовку.

Вместо варенья прослойку можно сделать из творога.

Время приготовления — 30 мин.

Оладьи быстрые

1,5–2 стакана муки, 1–2 яйца, ½ ч. ложки соли, 200 мл кефира, 1 ст. ложка растительного масла, сода на кончике ножа, масло.

Яйца, сахар, соль, растительное масло взбить венчиком. Во взбитую массу добавить кефир, муку, соду развести в 100 мл воды и добавить в тесто. Смоченной в воде ложкой взять тесто и положить на горячую сковороду с маслом. Оладьи обжарить с двух сторон.

Время приготовления — 30 мин.

Оладьи из кукурузной муки

1 стакан кукурузной муки, ½ стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка сахарной пудры, 2 ч. ложки разрыхлителя, 200 мл пахты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст. ложки кленового сиропа (сахарного сиропа), свежий инжир, кленовый сироп и взбитые сливки для украшения.

Разогреть духовку до 200 °C. Слегка смазать маслом форму для выпечки на 12 оладьев. В большой миске смешать кукурузную и пшеничную муку, сахар, разрыхлитель и влить пахту, кленовый сироп, яйца и разогретое масло. Замесить жидкое тесто.

Разложить тесто в форму для оладьев и выпекать 20 мин до золотистого цвета. Инжир разрезать на 4 части и украсить оладьи, полив их кленовым сиропом и взбитыми сливками.

Время приготовления — 30 мин.

Оладьи сметанные

2 стакана пшеничной муки, 3 яйца, 200 г сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ ч. ложки соды, соль.

Вылить в кастрюлю сметану, добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, распущенное сливочное масло, муку и все хорошо размешать. Развести в 2 ст. ложках молока соду и вылить смесь в кастрюлю с тестом. Туда же осторожно ввести взбитые яичные белки. Выпекать оладьи обычным способом.

Время приготовления — 30 мин.

Оладьи с капустой

1 стакан пшеничной муки, 400 мл кефира, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 стакан мелко нарубленной свежей капусты, 100 г сливочного масла, соль и сахар.

Яйца, сахар, соль взбить, во взбитую массу добавить кефир, муку, растительное масло, капусту и замесить тесто. Выпекать оладьи обычным способом.

Время приготовления — 30 мин.

Оладьи

3 стакана муки, 400 мл молока (воды), 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки масла, ½ ч. ложки соли, ⅓ пачки дрожжей.

В теплом молоке (или воде) развести дрожжи, добавить соль, сахар, яйца, масло, все тщательно размешать, постепенно всыпая муку. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема. Выпекать, раскладывая тесто ложкой, смоченной в холодной воде.

Время приготовления — 30 мин.

Оладьи из манной крупы

½ стакана манной крупы, 1 стакан пшеничной муки, 400 мл молока, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, соль.

Молоко вскипятить и сварить на нем манную кашу (без комков). В готовую кашу добавить сливочное масло и хорошо размешать. Растереть 2 яичных желтка с солью и сахаром, выложить их в остывшую кашу, хорошо взбить лопаткой. Затем добавить в эту массу взбитые яичные белки и снова перемешать. На чистый стол высыпать муку и разровнять ее тонким слоем. Ложкой выложить подготовленную массу (отдельными кусками) на муку и сформовать из нее лепешки-оладьи. Обжарить оладьи на смазанной маслом сковороде.

К этим оладьям хорошо подать мед, сметану и варенье.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца «Маргарита»

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для томатной начинки: 500 г свежих очищенных помидоров или 440 г консервированных очищенных помидоров, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 размельченный зубчик чеснока, 3 ч. ложки томатной пасты, ½ ч. ложки сахара, 3 ч. ложки измельченного базилика, соль, перец.

Для «последних штрихов»: 1–2 ст. ложки растительного масла, 130 г сыра «Моцарелла», 6–8 листьев базилика, веточка базилика.

Приготовить томатную начинку. Порезать помидоры, если вы используете свежие овощи. Поставить кастрюлю на огонь и разогреть в ней масло. Положить туда лук и чеснок и держать на огне, пока ингредиенты не станут мягкими. Добавить помидоры, томатную пасту, сахар и базилик, поперчить и посолить. Хорошенько перемешать. Накрыть крышкой и томить на медленном огне 30 мин, пока смесь не загустеет.

Разогреть духовку до 220 °С. Сбрызнуть тесто 1 ст. ложкой масла. Распределить томатную начинку. Нарезать тонкими ломтиками сыр. Разложить сверху. Посолить, добавить 2–3 листика базилика и полить оставшимся маслом. Выпекать 20 мин, пока сыр не расплавится, а тесто не подрумянится.

Украсить оставшимися листьями и веточкой базилика и сразу подавать к столу.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца «Времена года»

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 3 ст. ложки оливкового масла, 60 г шампиньонов, 60 г пармской ветчины, 6 маслин без косточек, 4 консервированные сердцевины артишока, вынутые из рассола, 60 г сыра «Моцарелла», 1 очищенный помидор, соль, перец.

Разогреть духовку до 220 °C. Слегка смазать противень. Вымесить поднявшееся тесто. Положить тесто на противень и руками раскатать в круг диаметром 25 см. Смазать поверхность теста маслом.

Разогреть 2 ст. ложки масла в кастрюле. Держать грибы на огне в течение 5 мин. Затем разделить блин на 4 равных сектора. Покрыть поверхность одного из них грибами. Нарезать ветчину полосками и покрошить маслины — заполнить ими второй сектор. Нарезать артишоки тонкими ломтиками, разложить по третьему сектору. Нарезать ломтиками сыр и помидор и заполните четвертый сектор. Поперчить и посолить, полить оставшимся маслом. Поставить в духовку на 20 мин, пока тесто не затвердеет и не подрумянится.

Подавать к столу горячей. Можно вместо одной пиццы с четырьмя секторами сделать четыре маленькие пиццы с разными начинками.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца перечная

1 упаковка кукурузного теста для пиццы.

Для начинки: 6 яиц, соль, перец, 1 разрезанный пополам оранжевый сладкий перец (без семян), 1 разрезанный пополам желтый сладкий перец (без семян), 2 больших или 4 маленьких пера зеленого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки нарубленной петрушки, нарезанный колечками сладкий перец и веточки петрушки.

Разогреть духовку до 220 °С. Промазать маслом форму для пиццы диаметром 25 см. Взять тесто и слегка промесить его на посыпанной мукой поверхности. Положить тесто в центр формы, прижать по краям пальцами. Взбить яйца в чашке с солью и перцем. Отставить яичную смесь в сторону. Нарезать сладкий перец ломтиками, нашинковать зеленый лук. Разогреть оливковое масло в кастрюле, положить туда лук и сладкий перец и держать на огне в течение 3 мин, постоянно помешивая. Ложкой выложить лук с перцем на поверхность теста. Вылить сверху яичную смесь. Посыпать нарубленной петрушкой.

Выпекать в духовке в течение 20 мин, пока яичная смесь не затвердеет и не подрумянится. Подавать сразу же, украсив колечками из перца и веточками петрушки.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца «Маринара»

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 3 ст. ложки оливкового масла, 250 г очищенных помидоров, 3 крупных очищенных зубчика чеснока, соль и перец, по желанию несколько каперсов.

Разогреть духовку до 220 °С. Сбрызнуть тесто 1 ст. ложкой масла. Разрезать помидоры на 4 части и вынуть семена. Порубить овощи и дать им стечь. Разложить по поверхности теста. Крупно порезать чеснок и посыпать им слой помидоров. Приправить солью и перцем. Полить маслом. Поставить в духовку на 20 мин, пока тесто не подрумянится. Можно украсить каперсами.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца «Карчофи»

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 2 ст. ложки томатной пасты, ½ стакана тертого сыра «Фонтина», 280 г консервированных артишоков в масле, 8 консервированных помидоров, соль, перец, петрушка.

Разогреть духовку до 220 °С. Намазать тесто томатной пастой. Сверху посыпать тертым сыром. Достать артишоки из банки и дать им стечь, но масло не выливать. Достать из банки помидоры и дать им стечь. Нарезать артишоки ломтиками и разложить поверх сырного слоя. Крупно нарезать помидоры и распределить на слое артишоков. Поперчить и посолить. Полить 1–2 ст. ложками масла из-под артишоков.

Выпекать 20 мин, пока тесто не подрумянится. Украсить петрушкой.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца римская

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 2 ст. ложки оливкового масла, 3 крупные нарезанные луковицы, 500 г свежих очищенных помидоров или 440 г консервированных помидоров, 200 г консервированного гвоздичного перца без рассола, 50 г консервированного филе анчоусов, 12 маслин без косточек, перец, маслины.

Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом форму для приготовления рулета размером 25х35 см. Размять тесто. Положить в форму и прижать по краям пальцами. Края немного приподнять так, чтобы получился невысокий бортик.

Поставить кастрюлю на огонь, разогреть в ней 2 ст. ложки масла. Положить лук и держать на медленном огне, пока он не размягчится. Порезать помидоры, если вы используете свежие овощи, положить в кастрюлю и держать на огне в течение 2 мин. Распределить готовую смесь по поверхности теста. Нарезать перец полосками и разложить поверх томатного слоя. Очистить анчоусы, разрезать на 2 вертикальные половинки и разложить сверху в виде решетчатого узора. Разделить маслины на 2 части и разложить половинки в окошечки. Полить оставшимся маслом.

Выпекать 20 мин, пока тесто не подрумянится. Украсить перцем и маслинами.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца «Наполитана»

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 3 ст. ложки оливкового масла, 500 г помидоров, 1 измельченный зубчик чеснока, соль, перец, 250 г сыра «Моцарелла», 50 г консервированного филе анчоусов (жидкость слить), 1 ст. ложка мелко нарезанного орегано, веточки орегано.

Разогреть духовку до 220 °С. Сбрызнуть тесто 1 ст. ложкой растительного масла. Положить помидоры в глубокую емкость. Залить их кипятком. Дать постоять в течение 1 мин. Затем достать, снять кожицу и порезать. Разложить по поверхности теста. Посыпать чесноком, посолить и поперчить. Нарезать сыр тонкими ломтиками. Распределить поверх помидоров. Нарезать анчоусы и разложить над слоем сыра. Полить оставшимся маслом и приправить орегано. Поставить в духовку и выпекать в течение 20 мин, пока сыр не расплавится, а тесто не подрумянится.

Подавать сразу, украсив веточками орегано.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца с ветчиной и маслинами

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 190 г сыра «Моцарелла», 4 ломтика пармской ветчины, 2 ст. ложки оливковой пасты, 2 ст. ложки оливкового масла, ветчина, несколько маслин, веточки базилика, соль и перец.

Разогреть духовку до 220 °С. Приготовить начинку. Порезать сыр и ветчину на квадратики. Положить в кастрюлю вместе с оливковой пастой. Перемешать и, если смесь суховата, добавить немного масла. Выложить на тесто. Поперчить, посолить и полить маслом. Поставить в духовку на 20 мин, пока тесто не затвердеет и не подрумянится. Украсить завитками из пармской ветчины, маслинами и веточками базилика.

Оливковую пасту можно купить в консервированном виде в магазинах итальянской пищи.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца «Мейсон»

300 г теста для пиццы, 500 г помидоров, 200 г ветчины, 2 артишока, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г тертого сыра, 12 черных оливок, соль, перец.

Удалить с артишоков листья, головки нарезать дольками и положить в воду, подкисленную лимонным соком, чтобы они не почернели. Очистить и нарезать кружочками помидоры. Ветчину нарезать тонкими полосками.

Тесто раскатать и сбрызнуть маслом. Уложить на него слоями помидоры, ветчину, дольки артишоков. Сверху покрыть маслинами (по желанию). Посыпать перцем и тертым сыром. Выпекать в хорошо нагретом духовом шкафу.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца с итальянскими колбасками

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 2 ст. ложки оливкового масла, 1 упаковка томатного наполнителя, 60 г мелко нарезанных грибов, 3 копченые острые итальянские колбаски или одна колбаска «Луганеге», 2 ст. ложки свеженатертого сыра «Пекорино», соль, перец, петрушка.

Разогреть духовку до 220 °С. Смазать тесто одной ст. ложкой масла. Намазать тесто томатным наполнителем и посыпать грибами. Взять острый нож и снять шкурку с колбасок. Порубить колбаски и распределить кусочки поверх слоя грибов. Посыпать тертым сыром. Посолить и поперчить по вкусу.

Сверху полить оставшимся оливковым маслом. Поставить в духовку на 20 мин, пока тесто не затвердеет и не подрумянится.

Посыпать для украшения тертым сыром и петрушкой и подавать на стол.

Время приготовления — 30 мин.

Пицца с острой свининой и перцем

1 упаковка обычного теста для пиццы.

Для начинки: 2 ст. ложки оливкового масла, 1 упаковка томатного наполнителя, 130 г тертого сыра «Моцарелла», 3–4 итальянские свиные сосиски, соль и перец, 1 нарезанный желтый сладкий перец (без семян), 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», мелко нарезанная петрушка.

Разогреть духовку до 220 °С. Смочить тесто 1 ст. ложкой масла. Распределить сверху томатный наполнитель. Посыпать сыром «Моцарелла». Взять острый нож и снять с сосисок шкурку. Порубить сосиски и посыпать на сыр. Поперчить и посолить.

Сверху разложить нарезанный перец, посыпать сыром «Пармезан» и полить оставшимся оливковым маслом. Поставить в духовку на 20 мин, пока тесто не станет хрустящим. Украсить петрушкой.

Время приготовления — 30 мин.

Соусы, заправки и подливки

Не в традициях русского застолья сдабривать вторые блюда какими-либо соусами (кетчупами). Единственными народными приправами как к холодным, так и к горячим блюдам издревле считались подливы на основе хрена и горчицы.

Основной белый соус

1 л белого мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2½ ст. ложки муки, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока или лимонная кислота на кончике ножа, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Из муки и сливочного масла или маргарина приготовить белую жировую заправку, развести ее небольшим количеством теплого бульона, тщательно растереть, чтобы не было комков, и соединить с остальным горячим бульоном.

Лук, морковь и коренья почистить, вымыть, нарезать соломкой, опустить в заправленный бульон и варить при слабом кипении в течение 30 мин. Соус посолить, добавить лимонный сок или растворенную в воде лимонную кислоту, процедить через сито, протирая овощи, и снова довести до кипения. Готовый соус заправить сливочным маслом.

Время приготовления — 10 мин.

Соус картофельный

⅓ стакана вареного и размятого вилкой картофеля, уксус и соль по вкусу.

Сварить и размять вилкой картофель. Влить немного горячей воды (чтобы получился соус умеренной густоты), добавить уксус и посолить по вкусу. Смесь хорошо взбить.

Подавать к холодной свинине, ветчине, копченой грудинке.

Время приготовления — 10 мин.

Соус рыбный

250 г рыбного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ст. ложки порошка карри или смеси пряностей, 1 яйцо, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, сок 1 лимона, соль.

Измельченные лук и чеснок слегка обжарить в разогретом масле, добавить карри и тушить на слабом огне 4 мин. Яйцо взбить, смешать с бульоном и медленно, помешивая, влить в соус до загустения. Приправить лимонным соком, посолить.

Время приготовления — 10 мин.

Соус с кефиром и творогом

4 ст. ложки картофельного соуса, 4 ст. ложки кефира, 1 ст. ложка пастеризованного творога, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка с отваром.

Творог смешать с консервированным зеленым горошком, отваром и кефиром. Смесь протереть, добавить картофельный соус, массу взбить.

Время приготовления — 10 мин.

Соус с морковью и редькой

4 ст. ложки соуса основного, 1 ст. ложка натертой моркови, 1 ст. ложка натертой на мелкой терке редьки, 3 ст. ложки холодной кипяченой воды.

Все продукты смешать и взбить.

Время приготовления — 10 мин.

Соус с репой, чесноком и орехами

4 ст. ложки соуса основного, 1 ст. ложка натертой репы, 1 ч. ложка рубленых ядер грецких орехов, 4 дольки чеснока.

Все смешать и взбить.

Время приготовления — 10 мин.

Соус с тыквой и орехами

4 ст. ложки соуса основного, 2 ч. ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки натертой на мелкой терке сырой тыквы, 4 ст. ложки молока.

Ядра грецких орехов растереть с кипяченым холодным молоком до однородной кашицы, добавить остальные продукты, взбить.

Время приготовления — 10 мин.

Соус из чеснока с мукой

1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 200 мл мясного бульона, 1 ст. ложка уксуса, 1 маленькая головка чеснока, соль.

Муку, поджаренную со сливочным маслом, развести мясным бульоном или овощным отваром, добавить соль, уксус, толченый чеснок, варить 10 мин на медленном огне. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Время приготовления — 15 мин.

Соус для фаршированного перца

200 г томатной пасты, 200 мл мясного бульона, 1 ст. ложка растительного масла, половина луковицы, половина зубчика чеснока, ½ ч. ложки майорана, ¼ ч. ложки черного молотого перца, соль.

Измельченные лук и чеснок обжарить в масле, добавить томатную пасту, потушить 10 мин, протереть через сито. Добавить бульон, дать закипеть, добавить перец, сухой натертый майоран, посолить.

Фаршированный перец проваривать в соусе на слабом огне 5 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Соус карри зеленый тайский

4 стручка зеленого перца чили, 1 ч. ложка горошин черного перца, 1 мелко нарезанная луковица, 1 ст. ложка измельченного чеснока, 1 ст. ложка нашинкованного свежего кориандра, 2 ч. ложки натертой лимонной цедры, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки молотого кориандра, 1 ч. ложка молотого тмина, 1 ч. ложка молотой корицы, 2 ч. ложки сухой креветочной пасты, 1 ч. ложка куркумы, 1 ст. ложка растительного масла.

Крупно порезать перец чили и очистить его от зерен. Превратить оставшиеся ингредиенты в пасту с помощью электромиксера или кухонного комбайна, добавляя воды или масла, если необходимо. Добавить перец чили и базилик и варить еще около 2 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Соус горчичный холодный

120 г горчицы, 120 г сметаны, 3 яйца, 2 яблока, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока.

Крутые яйца растереть с горчицей, добавить мелко натертые лук и яблоки, влить сметану и сок, размешать до однородности.

Подавать к блюдам из рыбы или из яиц.

Время приготовления — 20 мин.

Соус борта из свежих огурцов

1 свежий огурец, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стручок сладкого перца, 3ет. ложки растительного масла, ½ ч. ложки молотого имбиря, сок лимона, соль, перец.

Очищенный огурец кусочками отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, мелко нарубить с луком, чесноком, сладким перцем, смешать с маслом и приправить специями.

Подавать к блюдам из рассыпчатого риса.

Время приготовления — 20 мин.

Соус из красной фасоли мексиканский

500 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 90 г тертого сыра «Чеддер», ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка чили-пудры, 1 ст. ложка нарезанного сладкого зеленого перца, кукурузные или креветочные чипсы.

Выложить фасоль из банки. Сок не выливать. В небольшой кастрюле разогреть масло, добавить фасоль, разогреть и размять. Добавить 3 ст. ложки сока и хорошо перемешать.

Охладить, растереть с сыром, солью, перцем и чили-пудрой. Готовый соус должен иметь консистенцию сметаны.

Подавать горячим с кукурузными или креветочными чипсами.

Время приготовления — 20 мин.

Соус из сморчков

На 1 кг сморчков: 100 г сливочного масла, ½ ст. ложки муки, ½ ч. ложки тертого мускатного ореха, ½ стакана сметаны, ¼ лимона, небольшой пучок зелени петрушки.

Чисто вымытые грибы нашинковать и опустить в соленый кипяток. Кипятить

2 мин, затем откинуть на дуршлаг и промыть в холодной воде. В глубокой сковороде растопить сливочное масло и жарить грибы до готовности.

В отдельной кастрюле смешать муку с 1 ст. ложкой сливочного масла, развести

2 стаканами воды (а лучше бульона) и кипятить, пока смесь не загустеет. Добавить соль, мускатный орех и сметану, размешать, залить полученной смесью сморчки и тушить 4–5 мин.

Выложить сморчки на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Время приготовления — 20 мин.

Соус кумберленд

650 г варенья, 200 мл мадеры, 150 г хрена готового, 5 г горчицы, 2 г кислоты лимонной, 10 г цедры лимона, 10 г цедры апельсина.

Клюквенное (можно использовать также брусничное, черносмородиновое или сливовое) варенье протереть через сито, добавить готовый хрен, горчицу столовую, сок лимона или лимонную кислоту, цедру лимона и апельсина, виноградное вино и тщательно перемешать.

Время приготовления — 20 мин.

Соус зеленый французский

1 ст. ложка крупно нарезанного свежего салата, 1 ст. ложка крупно нарезанной свежей петрушки, 1 ст. ложка крупно нарезанных листьев свежего кресс-салата, 1 ст. ложка крупно нарезанной зелени свежего эстрагона (тархуна), 4 нарезанных листа шпината, 250 г майонеза, несколько капель лукового сока, 8 промытых и тонко нарезанных каперсов (по желанию), 1 ч. ложка нашинкованной свежей петрушки.

Хорошо промыть травы и шпинат. Положить в средних размеров кастрюлю с кипящей водой, варить 1 мин, затем процедить.

Взять мелкое сито и выжать всю жидкость с помощью деревянной ложки. Выбросить листья, а жидкость поставить охлаждаться. Осторожно добавить жидкость в майонез, следить, чтобы он не свернулся. Добавить 2–3 капли лукового сока и каперсы, если хотите.

Охладить и перелить в соусницу, украсить свежей нашинкованной петрушкой. Подать с вареной рыбой типа лосося, семги или форели.

Время приготовления — 20 мин.

Соус сациви

250 г куриного бульона, 150 г грецких орехов, 50 г сливочного масла, 125 г репчатого лука, 1 ст. ложка пшеничной муки, 40 г чеснока, 50 г винного уксуса, 1 желток, шафран, молотая корица (на кончике ножа), молотая гвоздика (на кончике ножа), ¼ ч. ложки молотого красного перца, 1 лавровый лист, 1 ч. ложка зелени, 1 ч. ложка соли.

Лук и чеснок очень мелко нарубить и слегка обжарить в масле, добавить муку и, помешивая, влить бульон. Дать вскипеть и снять с огня.

Молотые орехи смешать с тертой сухой зеленью и мелко нарубленной свежей, добавить красный перец, желток, прокипяченный винный уксус, специи, все перемешать с соусом.

Непрерывно помешивая, поставить соус в миску с холодной водой и мешать, пока не загустеет.

Время приготовления — 20 мин.

Соус майонез картофельно-творожный

120 г растительного масла, 100 г картофеля, 150 г творога, сок 1 лимона, сахар, горчица, соль, перец.

Картофель сварить в мундире, очистить, размять и охладить. Добавить творог, сахар, горчицу, соль и перец, растереть до однородности, влить масло и сок, тщательно размешать.

Время приготовления — 20 мин.

Соус польский

700 г масла сливочного, 8 яиц, 27 г зелени, 150 г лимона.

В растопленное сливочное масло положить мелко нарубленные яйца (сваренные вкрутую), мелко шинкованную зелень укропа или рубленую зелень петрушки, соль и лимонный сок.

Время приготовления — 20 мин.

Соус серый по-польски

80 г масла, 100 г лука репчатого, 600 мл бульона, 100 мл вина красного, 60 г изюма, 60 г муки, 40 г сахара, 5 г соли, 100 г лимона, 90 г миндаля.

Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, слегка пассеровать на масле, добавить пассерованную муку и размешать. Затем развести мясным или рыбным бульоном или овощным отваром в зависимости от того, к какому блюду соус готовится, и проварить.

Далее протереть, чтобы соус был эластичным, добавить вино, заправить сахаром, лимонным соком или лимонной кислотой, влить немного жженого сахара для придания соусу определенного цвета. После этого положить очищенный рубленый миндаль, добавить изюм и, слегка помешивая, прогреть. Соус должен быть кисло — сладким.

Соус серый подавать к припущенной рыбе, отварному языку или мясу.

Время приготовления — 20 мин.

Соус сливовый (вишневый)

1 л воды, 200 г сливы (вишни), 100 г сахара, 1 ст. ложка крахмала, гвоздика или корица.

Сливы промыть, ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой. После ошпаривания со слив легко снимается кожица. Вынуть косточки из плодов. Кожицу и косточки залить водой, вскипятить, жидкость слить, добавить сахар, пряности, проварить, добавить половинки слив, прокипятить, ввести разведенный водой крахмал, прогреть, не доводя до кипения.

Приготовляя соус из вишни, кожицу не снимать. Кислых фруктов брать меньше, чем указано в рецепте.

Время приготовления — 20 мин.

Соус сацебели

25 г грецких орехов, 15 г репчатого лука, 10 г винного уксуса, 2 г чеснока, 3 г мятыи кинзы, красный перец, 25 г бульона или воды, соль.

Толченые орехи развести уксусом, добавить бульон (мясной — для мясных блюд, рыбный — для рыбных блюд) или кипяченую воду, сырой рубленый репчатый лук, толченый чеснок, соль, красный перец и зелень. Все тщательно перемешать.

Время приготовления — 20 мин.

Соус сухарный

900 г масла сливочного, 200 г сухарей пшеничных, 200 г лимона.

Сливочное масло растопить и прогреть до золотистого цвета, процедить и добавить молотые поджаренные сухари и лимонный сок.

Время приготовления — 20 мин.

Соус сырный итальянский

По ½ красного и желтого перца (без семян), 50 г сыра «Дольчелатте», ½ стакана сыра «Маскарпоне», 1 ст. ложка лимонного сока, 2 маленьких мелко нарезанных корнишона, соль, свежемолотый черный перец, хлебные палочки, ассорти из вареных и сырых овощей.

Разогреть гриль. Держать перец шкуркой вверх в горячем гриле в течение 5–7 мин, пока шкурки равномерно не запузырятся и не обуглятся. Поместить в пластиковый пакет на несколько минут, затем снять с перца кожицу. Мелко порезать мякоть, отложить.

Положить «Дольчелатте» в небольшую миску, размять вилкой. Добавить «Маскарпоне» и лимонный сок, хорошо перемешать, добавить нарезанный перец и корнишоны. Заправить солью и свежемолотым перцем.

Подавать с хлебными палочками и ассорти из вареных и свежих овощей.

Время приготовления — 20 мин.

Соус татарский

250 г масла растительного, 6 яиц, 90 г грибов маринованных, 120 г корнишонов, 70 г горчицы, 250 г сметаны, 33 г сахара, 50 г хрена или 30 г лука зеленого, 50 мл (3 %-ного) уксуса.

У сваренных вкрутую яиц отделить желтки и растереть их с горчицей и сырыми желтками до получения однородной массы. Затем, взбивая веселкой в одном направлении, тонкой струйкой влить масло.

Когда будет влито все масло, добавить мелко нарезанные грибы, белки яиц и корнишоны, натертый хрен или мелко рубленный зеленый лук. После этого добавить сметану, размешать, заправить солью, сахаром и уксусом.

Время приготовления — 20 мин.

Соус яичный

50 г растительного масла, 50 г (3 %-ного) уксуса, 3 яйца, 100 г молока, 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 огурец, лук-порей, соль.

Крутые яйца растереть с молоком, добавить масло, уксус, горчицу, измельченные огурец и лук, посолить. Размешать до однородности и охладить.

Подавать с бутербродами.

Время приготовления — 20 мин.

Соус со свеклой и пахтой или сметаной

4 ст. ложки соуса основного, 2 ст. ложки натертой свеклы, 3 ст. ложки пахты или сметаны, 1 ч. ложка рубленого укропа.

Все компоненты смешать и взбить.

Время приготовления — 20 мин.

Соус томатный

1 ст. ложка оливкового масла, 1 небольшая мелко нарубленная луковица, 1 мелко нарубленная долька чеснока, 500 г нарезанных мелкими кусочками бланшированных очищенных помидоров, 1 свежий зеленый чили, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка мелко нарубленного свежего кориандра, соль, перец.

Разогреть растительное масло в сковороде и поджарить лук и чеснок в течение 5 мин до размягчения, но не позволяя им подрумяниться. Добавить помидоры, чили, томатную пасту и кориандр. Посолить и поперчить. Оставить на огне на 20 мин, или пока соус не загустеет. Вынуть чили.

Если вы хотите, чтобы соус был более жгучим, мелко порубить чили и положить обратно в соус.

Время приготовления — 25 мин.

Соус томатный с растительным маслом

3 помидора, 1 ст. ложка пшеничной муки, 2 ст. ложки растительного масла, Луковица, соль, 400 мл воды.

Помидоры и лук очистить, промыть, мелко нашинковать, спассеровать в растительном масле до готовности, развести кипяченой водой (или овощным отваром), довести до кипения, протереть через сито.

Пшеничную муку подсушить на сковороде до светло-желтого цвета, тщательно развести небольшим количеством воды или холодным овощным отваром, соединить с процеженным отваром и кипятить 5—10 мин, затем посолить.

Время приготовления — 25 мин.

Соус испанский с грибами и вином

150 г белых грибов, 0,5 л томатного сока, 50 г сливочного масла, 50 г полусухого белого вина, 50 г бульона, 20 г муки.

Растопить в сотейнике или на сковороде масло, положить грибы, нарезанные тонкими ломтиками, и обжаривать их 5 мин. Всыпать в сотейник муку и пассеровать ее вместе с грибами, потом влить бульон, томатный сок и вино. Варить на слабом огне 15 мин.

Подавать к блюдам из говядины, свинины или дичи.

Время приготовления — 30 мин.

Растительная заправка

20 мл кунжутного или оливкового масла, 10 г соли.

В кунжутное или оливковое масло добавить соль и перемешать.

Время приготовления — 5 мин.

Заправка луковая

3–4 луковицы, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка меда, перец, соль.

Лук нарезать кольцами, полить уксусом, добавить мед, перец и посолить.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка уксусная

500 мл уксуса, 500 мл растительного масла, сахар, перец, соль.

В уксус положить сахар, соль, молотый перец, влить растительное масло и тщательно размешать.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка имбирная

3 ст. ложки арахисового масла, ½ ч. ложки кунжутного масла, 1 ч. ложка свежего измельченного корня имбиря, 1 долька чеснока, нарезанная ломтиками, 1 сушеный толченый красный перец, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, соль.

Поджарить имбирь, чеснок и перец на 1 ст. ложке арахисового и кунжутном масле до золотистого цвета. Смешать с оставшимся маслом, лимонным соком, сахаром и снять с огня.

Время приготовления — 10 мин.

Салатная заправка

100 мл растительного масла, 100 мл уксуса, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

В масло добавить уксус, сахар, перец и соль. Все тщательно перемешать и заправить салат.

Время приготовления — 10 мин.

Салатная заправка с горчицей

1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, соль, черный молотый перец.

В масло добавить винный уксус, горчицу и перемешать. Посолить и поперчить и все тщательно перемешать.

Время приготовления — 10 мин.

Соевая заправка

50 мл соевого соуса, 30 г горчицы, 50 мл уксуса.

Соевый соус перемешать с горчицей, добавить уксус и еще раз тщательно перемешать.

Время приготовления — 10 мин.

Креветочная заправка

50 мл рассола из-под соленых креветок, 5 г черного молотого перца, 5 г измельченного зеленого лука, столовый уксус.

В процеженный через мелкое ситечко рассол из-под соленых креветок добавить черный молотый перец, измельченный зеленый лук и уксус.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка для салатов из морепродуктов

100 мл растительного масла, 100 мл уксуса, 2½ ст. ложки сахара, соль и черный молотый перец.

Тщательно перемешать все ингредиенты. Готовится непосредственно перед заправкой салата.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка салатная с сухарями

4 ст. ложки молотых ржаных сухарей, 4–5 ст. ложек растительного или оливкового масла.

Ржаные сухари смешать с маслом и тщательно перемешать. Подавать к листовому салату.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка из кефира

200 мл кефира, 1 ч. ложка меда.

В кефир добавить мед и хорошо взбить. Подавать к овощным салатам из картофеля. *Время приготовления — 10 мин.*

Заправка с кислым соусом

1 ст. ложка кислого фруктового сока, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ч. ложки горчичного порошка.

В сок добавить масло и горчичный порошок. Все тщательно перемешать и залить салат.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка ореховая

4–5 измельченных грецких орехов, 1 ст. ложка меда.

Орехи перемешать с медом и заправить салат из овощей или фруктов.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка овощная

2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки овощного или кислого ягодного сока. Масло взбить с соком и заправить овощной салат.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка сметанная

100 мл кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 вареное яйцо.

Кефир взбить, добавить сметану и измельченное яйцо. Подавать к овощным салатам.

Время приготовления — 10 мин.

Заправка с авокадо

2 авокадо, 3 лимона, молотый перец, соль.

Смешать все и взбить миксером. Использовать заправку сразу или перелить в емкость.

Время приготовления — 15 мин.

Заправка творожная

120 г жирного творога, ½ измельченной луковицы, 1 вареное яйцо, 1 ст. ложка каперсов, 100 мл уксуса, 1 несладкий йогурт, 1 ст. ложка рубленой петрушки.

Смешать все ингредиенты в глубокой миске и взбить миксером.

Время приготовления — 15 мин.

Заправка с красным перцем

150 мл растительного масла, 50 мл уксуса, 50 мл лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка красного молотого перца, 1 ст. ложки сухого рейгана.

В плотно закрывающемся сосуде смешать масло, уксус, лимонный сок, сахар, соль, рейган и перец. Хорошо перемешать эту смесь. Полить ею салат.

Прекрасная добавка почти ко всем овощным блюдам.

Время приготовления — 15 мин.

Заправка с соком грейпфрута

200 мл сметаны, ½ грейпфрута, 1 ст. ложка томатного соуса, 2 ч. ложки коньяка, молотый перец, соль.

Отжать сок грейпфрута и процедить его. Добавить сметану, томатный соус, коньяк, перец, соль и все тщательно перемешать.

Время приготовления — 15 мин.

Заправка «Провансаль»

1 яичный желток, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, соль.

Сырой яичный желток растереть с солью, добавить горчицу, хорошо размешать, постепенно влить охлажденное масло. Затем тщательно все перемешать, чтобы масса загустела, и после этого развести уксусом до консистенции сметаны.

Заправлять рыбные салаты.

Время приготовления — 15 мин.

Майонез с корнишонами

200 г майонеза, 1 ст. ложка острого соуса, 2–3 маринованных корнишона.

Огурцы мелко нарубить и, отжав сок, уложить в майонез. Добавить острый соус и размешать до получения однородной массы.

Заправлять холодные мясные и рыбные блюда.

Время приготовления — 15 мин.

Майонез с хреном

100 г корня хрена, 200 г майонеза.

Хрен натереть на терке, ошпарить кипятком и охладить. В майонез добавить тертый хрен и хорошо перемешать.

Заправить холодные блюда из вареного мяса, рыбы, студни.

Время приготовления — 15 мин.

Заправка суповая

200 г моркови, 200 г помидоров, 200 г лука, 150 г сладкого перца, 60 г укропа, 60 г петрушки, 100 г соли.

Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, лук, помидоры, укроп мелко нарезать. Добавить соль и все перемешать.

Положить в банку и закатать. Хранить в холодильнике.

Время приготовления — 20 мин.

Заправка острая с корнишонами

150 мл растительного масла, 4 вареных яйца, 1 ч. ложка лимонного сока, 30 мл уксуса,

1 ч. ложка острой горчицы, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени, 3 корнишона, соль, черный молотый перец.

Яичные желтки размять с горчицей, добавить соль и черный молотый перец, все тщательно перемешать. Затем по капле добавлять растительное масло, постоянно помешивая.

Влить уксус, положить смесь зелени (петрушки, эстрагона, зеленого лука и др.) и мелко нарезанные корнишоны. Заправка используется к корейским салатам со свининой.

Время приготовления — 20 мин.

Заправка из лимона с травами

100 мл растительного масла, 100 мл свежевыжатого лимонного сока, 2 ч. ложки свеженатертой лимонной цедры, 2 ч. ложки петрушки, 2 ч. ложки базилика, ½ ч. ложки красного молотого перца, ¼ ч. ложки черного молотого перца.

Смешать ингредиенты в плотно закрытом сосуде. Поставить в холодильник.

Время приготовления — 20 мин.

Заправка с маринованными овощами

100 г консервированных овощей в маринаде, 150 мл арахисового масла, 100 мл уксуса,

1 яичный желток, 1 ст. ложка горчицы, 50 мл воды, молотый перец, соль.

Смешать горчицу, желток, соль и перец. Размешивая, добавить масло, воду и уксус. Мелко нарезать маринованные овощи и ввести их в полученную массу.

Время приготовления — 20 мин.

Заправка гастрономическая

250 мл говяжьего бульона, 125 мл уксуса, 1 яйцо, 1 рубленая луковица, 1 ст. ложка горчицы, молотый перец, соль.

Поместить все ингредиенты в глубокую миску и взбить миксером на достаточно большой скорости.

Время приготовления — 20 мин.

Заправка французская

300 мл арахисового масла, 250 мл говяжьего бульона из кубиков, 200 мл уксуса, 2 ст. ложки рубленых специй, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка красного молотого перца, черный молотый перец, соль.

Все ингредиенты смешать и взбить миксером на большой скорости. Перед употреблением его необходимо встряхнуть.

Время приготовления — 20 мин.

Заправка горчичная

300 мл растительного масла, 600 мл уксуса, 3 яичных желтка, готовая горчица, сахар, соль, перец.

Желтки вареных яиц тщательно растереть с горчицей, сахаром и солью. Затем понемногу добавить растительное масло, продолжая растирать смесь.

Когда все масло соединится с желтками и горчицей, влить уксус и добавить молотый перец.

Время приготовления — 25 мин.

Заправка горчичная с чесноком

200 мл растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 200 мл уксуса, 1 головка чеснока, соль, сахар, перец.

Приготовить заправку горчичную. Чеснок мелко нарубить и смешать с заправкой.

Заправить салаты из свежих, малосольных и соленых огурцов, помидоров, сладкого стручкового перца и пр.

Время приготовления — 25 мин.

Заправка экзотическая

150 мл растительного масла, 150 мл сливок, 100 мл уксуса, 1 яичный желток, 1 ст. ложка горчицы, 1 ч. ложка острого томатного соуса, молотый перец, соль.

Горчицу перемешать с желтком, добавить соль, перец, влить масло. Смешать со сливками, уксусом, томатным соусом.

Нарезать перцы мелкими кубиками, огурец оставить с кожурой и удалить из него семена и также нарезать кубиками. Поместить в банку или бутыль с широким горлом.

Время приготовления — 30 мин.

Майонез

3 яичных желтка, 400 мл растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, сахар, соль.

Сырые яичные желтки тщательно растереть с горчицей, солью и сахаром. Полученную смесь и растительное масло поставить в холодильник на 1 ч. Выложить охлажденную смесь в небольшую эмалированную кастрюлю и тонкой струйкой вливать в нее растительное масло.

При этом смесь непрерывно смешивать миксером до образования эластичной густой массы, которая легко отстает от стенок кастрюли.

В полученную массу при непрерывной работе миксера влить уксус. Если масло отслоится от яичной смеси, в отдельной посуде растереть яичный желток и, также работая миксером, постепенно добавить ранее приготовленную смесь.

Время приготовления — 30 мин.

Майонез с желе

200 г майонеза, ⅕ стакана мясного или рыбного желе.

Приготовить желе: процеженный рыбный или мясной бульон смешать с разбухшим в воде желатином (на 1 часть желатина 10 частей воды), довести смесь до кипения (но не кипятить) и охладить (но не допускать застывания). Добавить в желе майонез, охладить и взбить до образования пышной массы. Использовать для заправки под майонезом рыбы, дичи, птицы, а также для нанесения рисунков.

Время приготовления — 30 мин.

Подлива-сотэ горячая

375 г арахисового масла, 200 г йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки соевого соуса, ½ ч. ложки молотого перца, ¼ ч. ложки тмина, 1 ч. ложка порошка карри, 1 ч. ложка имбиря, 1 ч. ложка соуса «Табаско», 50 мл кокосового молока.

Смешать все компоненты и варить 4–5 мин, или до горячего состояния, помешивая каждую минуту. Хорошо взбить. Подавать к чипсам-ассорти или свежим овощам.

Время приготовления — 5 мин.

Приправа с соусом «Провансаль»

2 ст. ложки готового майонеза, 1 ч. ложка мелко натертой моркови, 1 ч. ложка нарубленного укропа.

Майонез, натертую на мелкой терке морковь и укроп тщательно перемешать и подавать к столу.

Время приготовления — 5 мин.

Подлива луковая

1 пакет смеси лукового супа, 1 долька чеснока, 120 мл сухого вина, соль и черный молотый перец.

Смешать суповую смесь, измельченный чеснок, вино, соль и перец. Использовать подливу при приготовлении мясных блюд.

Время приготовления — 5 мин.

Подлива с соевым соусом

150 мл куриного бульона, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка кукурузного крахмала, 1 ч. ложка кунжутного масла.

В стакане смешать бульон, соевый соус, кукурузный крахмал и кунжутное масло, вылить на сковородку и довести до кипения.

Подлива используется при приготовлении блюд из мяса.

Время приготовления — 5 мин.

Клюквенно-апельсиновая подлива

170 мл концентрата апельсинового сока, 170 мл воды, 250 мл клюквенного соуса.

Хорошо перемешать ингредиенты. Поместить их на дно глубокого противня, положить курицу и печь, как в рецептах приготовления курицы.

Через каждые 20 мин поворачивать курицу или поливать ее подливой. Идеальна для любой птицы.

Время приготовления — 5 мин.

Подлива с красным и черным молотым перцем

100 мл растительного масла или растопленного маргарина, 1 ст. ложка красного молотого перца, соль, черный молотый перец.

В растительное масло или маргарин добавить красный и черный молотый перец, посолить и тщательно перемешать.

Использовать при приготовлении блюд из мяса и птицы.

Время приготовления — 5 мин.

Приправа к мясным блюдам

2 кг крыжовника, 400 г зелени укропа, 600 г чеснока.

Недозрелый крыжовник, чеснок и укроп пропустить через мясорубку, перемешать и положить в банку.

Хранить в холодильнике.

Время приготовления — 10 мин.

Подлива луково-морковная

1 луковица, 1 морковъ, 1 ст. ложка томат-пюре, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, ½ ч. ложки сахара, бульон или вода.

Мелко нарезанную луковицу, натертую на крупной терке морковь обжарить, положить томат-пюре, муку и, все время размешивая, добавить немного бульона или воды. Посолить, поперчить и всыпать сахар. Проварить 5–7 мин.

Время приготовления — 10 мин.

Приправа к салату

3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, ¼ ст. ложки горчицы, соль, перец, 1 ст. ложка мелко нарезанного свежего кориандра.

Положить все ингредиенты в банку с завинчивающейся крышкой. Сильно встряхивать, пока все хорошо не перемешается.

Хранить в холодильнике до 3 дней. Перед употреблением приправу хорошо взболтать.

Время приготовления — 10 мин.

Приправа томатная нежная

5 помидоров средней величины, 2 дольки чеснока, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, соль.

Свежие помидоры пропустить через мясорубку вместе с луковицей, добавить мелко нарубленный чеснок, соль. Массу перемешать.

Подавать приправу к холодным и горячим блюдам.

Время приготовления — 10 мин.

Приправа с корицей

3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, соль, корица, черный молотый перец.

Тщательно перемешать измельченный чеснок, корицу, соевый соус, соль и молотый перец.

Время приготовления — 10 мин.

Подлива с зеленым луком

2 ст. ложки растительного масла, 50 г зеленого лука, 2 красных сладких перца, 1 долька чеснока, 100 мл куриного бульона, соль, перец.

На сковородку влить масло, положить измельченный лук и готовить 5 мин. Отдельно обжарить красный перец, нарезанный кубиками, добавить измельченный чеснок, лук, залить бульоном и прогреть.

Время приготовления — 10 мин.

Молочная подлива

2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 500 мл молока, соль.

Обжарить муку на масле, влить молоко и перемешать. Добавить зелень, посолить и готовить 3 мин — до загустения.

Подлива подается к мясным и рыбным блюдам.

Время приготовления — 10 мин.

Подлива с сельдереем

1 луковица, 1 сладкий перец, 2 стебля сельдерея, 1 ст. ложка кукурузного крахмала,

2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Нарезать лук, перец и сельдерей. Разогреть масло в сковородке, обжарить овощи на сильном огне. Добавить крахмал, разведенный в 50 мл холодной воды.

Помешивать, пока соус не загустеет. Добавить нарезанные помидоры. *Время приготовления — 15 мин.*

Подлива с каперсами

2—3ет. ложки сливочного масла, 30 г каперсов, 6 ст. ложек белого винного уксуса, соль.

Каперсы слегка обжарить в масле, посолить, добавить уксус и довести до кипения. Подлива подается к рыбным блюдам.

Время приготовления — 15 мин.

Подлива томатная с грибами

230 г томатного соуса, 500 г грибов, чесночный порошок, рейган.

Смешать томатный соус, измельченные грибы, чесночный порошок и рейган. Довести до кипения. Подлива используется при приготовлении блюд из языка.

Время приготовления — 15 мин.

Подлива с красным вином

2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2 черешка сельдерея, 100 г грибов, 2 дольки чеснока, 5 ст. ложек томатной пасты, 300 мл красного вина, 4 веточки розмарина.

На масле обжарить мелко нарезанные лук и сельдерей. Добавить нарезанные грибы, измельченный чеснок, томатную пасту и готовить 2–3 мин. Влить вино, довести до кипения и добавить розмарин.

Подавать подливу к блюдам из мяса и птицы.

Время приготовления — 20 мин.

Приправа сырная с овощами

2 ст. ложки пропущенного через мясорубку плавленого сыра, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой моркови, 1 ст. ложка растительного масла.

Плавленый сыр пропустить через мясорубку вместе с очищенным луком и тертой морковью, добавить растительное масло и тщательно перемешать.

Подавать приправу к горячим блюдам (супам, похлебкам).

Время приготовления — 20 мин.

Подлива абрикосовая

350 мл абрикосового нектара, 100 г изюма, 2–3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка лимонного сока.

Примерно за 30 мин до того, как подавать мясное блюдо к столу, смешать компоненты подливы и довести до кипения. Положить куски мяса или языка и хорошенько все размешать.

Время приготовления — 20 мин.

Сметанно-горчичная подлива

1 ст. ложка сливочного масла, 1 луковица, 2 красных яблока, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахара, 100 мл сухого белого вина, 100 мл куриного бульона, 100 г сметаны, 1 ч. ложка горчицы «зернышками», 1 ст. ложка измельченной зелени.

Лук измельчить и обжарить на сливочном масле. Добавить яблоки, нарезанные дольками и политые лимонным соком, и тушить 5 мин. Убавить огонь, всыпать сахар и жарить еще 3 мин.

Влить вино, довести до кипения, добавить бульон, сметану, горчицу, зелень и прогреть подливу.

Использовать подливу для приготовления блюд из мяса и птицы.

Время приготовления — 25 мин.

Подлива чесночная

100 мл кипяченой воды, ½ ст. ложки чесночного порошка, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, ¼ ч. ложки имбиря, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 помидор, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, соль.

Смешать чеснок, воду, сахар, соевый соус, имбирь и довести до кипения.

Нарезать овощи и потушить их в подливе 5—10 мин. Добавить крахмал, разведенный в холодной воде. Помешивать, пока соус не загустеет, и тушить еще 5 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Подлива томатная с овощами

По 200 г репчатого лука и моркови, 100 г жира (растительный или куриный), 2–3 лавровых листа, 4 ст. ложки томат-пасты, сахар, красный молотый перец, соль по вкусу.

Мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь припустить в небольшом количестве жира, добавить лавровый лист и перец. Все это проварить несколько минут и положить томатную пасту. Размешать, добавить воду, сахар по вкусу.

Время приготовления — 25 мин.

Подлива для фаршированных перцев

1 нарезанная луковица среднего размера, 1 нарезанный стебель сельдерея, 2 нарезанные моркови, 1–1½ стакана сахара, масло растительное для обжаривания, 500 г томатного соуса, 1½ ст. ложки томатной пасты, 150 мл воды, соль.

На сковороду налить растительное масло, положить лук, сельдерей, морковь и немного поджарить. Затем добавить томатный соус, томатную пасту и посолить.

Приготовленным соусом залить фаршированные перцы, добавить воды и тушить на медленном огне 1,5 ч.

Время приготовления — 25 мин.

Приправа тыквенная

2 ст. ложки натертой сырой тыквы, 1–2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка натертой на мелкой терке сырой свеклы, соль.

Очищенную от кожицы и семян тыкву натереть на мелкой терке вместе со свеклой. Смешать овощи со сметаной и растительным маслом.

Приправу заправить солью, подавать к овощам и другим блюдам.

Время приготовления — 30 мин.

Приправа шпинатная с эстрагоном

1 ч. ложка пропущенного через мясорубку эстрагона, 2 ст. ложки пропущенного через мясорубку свежего шпината, 1 ч. ложка измельченного укропа, соль, 1 ст. ложка сметаны, 100 мл томатного сока.

Тщательно промытый шпинат пропустить через мясорубку вместе с эстрагоном, добавить измельченный укроп, соль, сметану и влить томатный сок.

Приправу тщательно перемешать и подавать как универсальную ко многим кулинарным изделиям.

Время приготовления — 30 мин.

Подлива молочная для рыбы

800 мл молока, 200 мл воды, 50 г сливочного масла.

Залить рыбу водой, затем добавить молоко так, чтобы покрыть рыбу, и тушить на малом огне. К концу варки добавить к молочно-рыбному соусу 30–50 г сливочного масла. Подавать рыбу с молочной подливой и зеленым горошком.

Время приготовления — 30 мин.

Десерты

Эти десертные блюда пользуются огромной популярностью, особенно у детей. Главное их достоинство в том, что они обладают пышной, воздушной, пористой структурой и приятным нежным вкусом. Особую привлекательность им придают красители из натуральных добавок. Так, сливочный крем с добавлением желтков можно окрасить в нежный желтый цвет, а какао-порошок даст не только красивый шоколадный цвет, но и приятный вкус и аромат.

Мороженое воздушное

18 г бисквита, 40 г консервированных фруктов, 2 г портвейна, 70 г сливок, 50 г мороженого, 13 г бисквитного печенья, 5 г сахара, 2 г шоколада.

Из готового бисквита выемкой вырезать кружок и положить в креманку. Затем на бисквит положить мороженое в виде чашечки, а в него — фрукты: клубнику, абрикосы, политые вином.

Сливки взбить с сахаром и выложить на фрукты, сверху посыпать шоколадом, украсить фруктами. По краям положить печенье.

Время приготовления — 10 мин.

Салат фруктовый

70 г ананасов, 70 г бананов, 60 г яблок, 30 г винограда, 15 г майонеза, 15 г сгущенного молока.

Очищенные ананасы, бананы, яблоки нарезать кубиками. Ягоды винограда освободить от косточек.

Майонез смешать со сгущенным молоком, залить фрукты, перемешать и охладить.

Время приготовления — 10 мин.

Коктейль из малины с кефиром

2 стакана простокваши или мацони (кислое молоко), 1 стакан малины, 2 ст. ложки сахарной пудры, кубик льда.

Смешать в шейкере или миксере кефир, малину, сахарную пудру, разлить по стаканам, добавить лед.

Примечание. Ягоды можно заменить малиновым соком или сиропом.

Время приготовления — 10 мин.

Персики «в мешочке»

6 персиков, 50 г сахарной пудры.

Персики обтереть и бросить в кипящую воду на 3–4 мин. Вынуть, дать стечь воде, снять кожицу и уложить целиком или половинками в компотницу.

Посыпать сахарной пудрой. Подавать охлажденными.

Время приготовления — 10 мин.

Салат фруктовый индийский

2 манго, 2 банана, 2 апельсина, по 60 г черного и белого винограда, 1 папайя, натертая цедра и сок одной лиметты и одного апельсина, ¼ стакана сахарной пудры, молотый

черный перец, натуральный йогурт.

Очистить от кожуры манго и удалить косточку, мякоть нарезать тонкими ломтиками, отложив мелкие кусочки. Бананы очистить и нарезать наискось.

Очистить апельсины и разделить их на дольки. Проделать это над миской, чтобы собрать сок. Виноградины разрезать пополам и удалить косточки. Папайю очистить, разрезать пополам, выскребсти семена и нарезать мякоть ломтиками, мелкие кусочки собрать. Положить фрукты в вазу и перемешать.

Поместить апельсиновый сок и сок лиметты, сахар и мелкие кусочки манго и папайи в смеситель или кухонный комбайн с металлической насадкой и взбить до получения однородной массы.

Подсыпать цедру лимона и черный перец. Полить фрукты и поместить в холодильник за час до подачи. Подавать с йогуртом.

Можно попробовать приготовить этот салат и с другими фруктами, например с дыней, гуавой или ананасом.

Время приготовления — 15 мин.

Персики печеные

6 персиков, 60 г сливочного масла, 6 ломтиков пшеничного хлеба (мякиша), 40 г сахара.

На смазанный противень уложить ломтики хлеба, намазанные маслом. Персики очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить косточки, вместо косточек положить сахар и масло. Положить на каждый ломтик хлеба по 2 половинки персика, слегка побрызгать водой и запекать в духовке со средним нагревом 10 мин.

Время приготовления — 15 мин.

Чимичанги вишневые

2 ст. ложки аррорута, 1¼ стакана воды, 2 ч. ложки сахарного песка, 250 г спелых красных вишен (без косточек), натертая цедра 1 апельсина, 8 пшеничных тортилий, 4½ ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки сахарной глазури, 3 ст. ложки обжаренного истолченного миндаля для украшения.

Смешать в кастрюле аррорут с небольшим количеством воды до получения однородной пасты. Постепенно добавить оставшуюся воду и сахарный песок. Довести, помешивая, до кипения на среднем огне и поварить 2 мин. Снять с огня и добавить вишни и апельсиновую цедру. Разложить поровну вишневую начинку на все тортильи. Сложить каждую тортилью пополам и еще раз пополам.

Разогреть в сковороде сливочное масло. Положить две начиненные тортильи и слегка поджарить с каждой стороны до подрумянивания.

Переложить на подогретые сервировочные тарелки и сохранить теплыми. Полить сахарной глазурью и украсить жареным миндалем.

Время приготовления — 15 мин.

Тыква по-монакски

1 кг тыквы, 50 г сливочного масла, соль, перец.

Тыкву порезать небольшими кубиками. Заполнить скороварку на 1 /3 водой, вскипятить и посолить. Положить тыкву. Закрыть и варить 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в скороварке масло и обжарить в нем тыкву, осторожно переворачивая ножом или ложкой.

Время приготовления — 15 мин.

Ломтики арбуза фаршированные

½ арбуза, 1 ч. ложка розового перца в зернах, 100 г креветок, 50 г творога, 100 г сливок, морская соль на кончике ножа, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка мелко порезанного укропа, 1 веточка укропа.

Арбуз разрезать на 4 части, в мякоти вырезать небольшой полукруг. Оставшуюся мякоть до середины отделить от корки. Перец смолоть и перемешать с вареными креветками, творогом, сливками, специями и укропом.

Арбуз наполнить кремом и подавать к столу, украсив укропом и несколькими креветками.

Время приготовления — 15 мин.

Ананас с белковой пеной

4 яичных белка, ¾ стакана сахарного песка, 1 пакетик ванильного сахара, взбитые

сливки, 1 ананас, шоколад для украшения.

Яичные белки, ванильный сахар, сахарный песок взбить в густую пену, затем примешать мелко нарезанный ананас. Готовую пену выложить в бокалы и украсить взбитыми сливками, кусочками ананаса, шоколадом.

Время приготовления — 15 мин.

Омлет десертный нормандский

350 г яблок, 5 яиц, 60 г сливочного масла, 60 г сахара, 1 ст. ложка молока, корица, соль.

Очищенные яблоки тонкими ломтиками переложить кусочками масла (30 г) и тушить под крышкой 5 мин. Взбить яйца с молоком, слегка посолив, вылить половину на сковороду и жарить 2 мин, добавить яблоки и залить оставшимися яйцами. Жарить при среднем нагреве 5 мин. Резким движением перевернуть омлет и подавать, посыпав сахаром и корицей.

Время приготовления — 15 мин.

«Беседка наслаждений»

Бананы, клубника, киви, яблоки, 100 г взбитых сливок (или мороженое), 50 г измельченного шоколада.

Каждая порция готовится в отдельной креманке, над которой сооружается «беседка»: острым ножом с одного конца срезать закругления у каждого из 3 небольших бананов (так, чтобы можно было их установить). Установить бананы в креманке так, чтобы они образовали «треногу». Наполнить пространство беседки свеженарезанными фруктами и ягодами. Украсить «воздушным замком» из взбитых сливок или мороженого. Посыпать тертым шоколадом.

Время приготовления — 15 мин.

Йогурт клубничный взбитый

250 г клубники, 250 мл холодного молока, 250 мл натурального или клубничного йогурта, 2 большие ложки ванильного или сливочного мороженого, 1 киви (по желанию).

Вымыть клубнику, очистить от черешков и отложите 4 ягоды для украшения. Смешать молоко, йогурт, клубнику, мороженое и взбить миксером до получения однородной массы. Разлить полученную смесь в стаканы. Украсить оставшимися ягодами клубники и дольками киви.

Время приготовления — 15 мин.

Коктейль из облепихи с кефиром

500 мл кефира, 200 г ягод облепихи (или 1 стакан облепихового сока), мед или сахар для подслащивания.

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Время приготовления — 15 мин.

Десерт из груш с сыром

4 груши, 100 г сыра, майонез, 2 ст. ложки сметаны.

Груши нарезать тонкими ломтиками. Натереть сыр, все перемешать. Заправить майонезом, смешанным со сметаной.

Украсить дольками груш.

Время приготовления — 15 мин.

Десерт из слив, яблок и земляники

200 г слив, 2 яблока, 1 стакан земляники, 200 мл сливок, сахар.

Из слив вынуть косточки и разрезать их на 4 части. Яблоки нарезать кубиками, смешать со сливами и добавить землянику. Влить сливки и посыпать сахарным песком.

Время приготовления — 15 мин.

Десерт из груш, слив и дыни

2 крупные груши, 8—10 слив, 200 г дыни, сахар, 100 г сметаны.

Груши, сливы и дыню нарезать мелкими кусочками, посыпать сахарным песком, тщательно перемешать и залить сметаной.

Украсить сливами.

Время приготовления — 15 мин.

Десерт из яблок и слив

2 яблока, 1 стакан слив, мед, 100 г сметаны.

Очищенные яблоки нарезать брусочками, из слив вынуть косточки и нарезать их дольками. Полить все разведенным медом, перемешать и залить сметаной.

Время приготовления — 15 мин.

Десерт из черешни с яблоками

4 яблока, 2 стакана черешни, 100 г сметаны.

Яблоки нарезать кубиками, перемешать с черешней (без косточек), залить сметаной.

Время приготовления — 15 мин.

Десерт из свежих и консервированных фруктов

По 100 г свежих и консервированных фруктов, 2 ч. ложки меда, 50 мл кирша (водка с вишневым соком).

Нарезать свежие и консервированные фрукты, перемешать, добавить сок консервированных фруктов, мед.

Добавить кирша, подавать на стол в нарядной крюшоннице.

Время приготовления — 15 мин.

Банановые подушечки

8 маленьких круглых булочек из муки грубого помола, 2 ст. ложки арахисового масла,

2 ст. ложки мягкого сыра, 3 маленьких банана.

Срезать верхушки с булочек и кончиком острого ножа вынуть из них мякиш. Взбить арахисовое масло и мягкий сыр, добавить 2 размятых банана и еще раз все хорошо перемешать. Наполнить булочки полученной смесью. Оставшийся банан нарезать ломтиками и использовать для украшения булочек.

Время приготовления — 15 мин.

Кисель из клубники

1 стакан клубники, ¾ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить

2,5 стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Время приготовления — 20 мин.

Фаршированный чернослив со взбитыми сливками

250 г чернослива, 100 г взбитых сливок, 140 г киви, 25 г очищенного миндаля.

Необходимо нарезать киви и уложить его в вазочку. Надрезаем чернослив и закладываем туда миндаль. Берем взбитые сливки и покрываем дно вазочки. Укладываем чернослив и снова добавляем сливки. Украшаем кусочками киви.

Время приготовления — 20 мин.

Взбитые ягоды с молоком

1 стакан ягод, 1–2 яичных белка, 3 ст. ложки сахара.

Свежие ягоды (клубнику, малину, землянику, ежевику) промыть и обсушить на сите. Добавить сахар, белки и взбить в миксере. Получится нежно-розовая или интенсивно-красная воздушная масса очень приятного вкуса. Подавать на десерт с холодным молоком.

На десерт также подают печеные яблоки, яблоки, запеченные в тесте, и сырые фрукты.

Время приготовления — 20 мин.

Апельсины в ванильном соусе

500 мл молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка муки, щепотка ванилина, 4 апельсина.

Яичные желтки, ванилин, муку и сахар смешать, разбавить кипяченым молоком и, помешивая, прогреть на водяной бане. Слегка загустевший соус быстро охладить, добавить выжатый сок 1 апельсина, тертую цедру апельсина.

В приготовленный охлажденный соус положить очищенные дольки апельсинов.

Время приготовления — 20 мин.

Туррон по-испански

250 г меда, 125 г сахара, 125 г грецких орехов, 2 белка, вафли (полуфабрикат).

Мед смешать с сахаром и проварить на слабом огне, помешивая, до пробы на «нитку» (капля сиропа в холодной воде образует ниточки). Снять с огня и влить, энергично размешивая, взбитые в пену белки. Добавить толченые орехи, размешать и теплой массой намазать слоем в 1 см половину вафель. Покрыть вафлями и дать просохнуть 2–3 дня при комнатной температуре.

Подавать, нарезав полосками.

Время приготовления — 20 мин.

Творожная масса (вареная)

400 г творога, 50 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, 4 яйца, ½ стакана сахара, 5 ст. ложек изюма, ½ стакана измельченных орехов, немного ванилина, соль.

Творог протереть и, добавив сметану, сливочное масло, соль, сахар, хорошо размешать. Затем в массу добавить сырые яйца, изюм и снова все тщательно перемешать. Творожную массу выложить в кастрюлю и, непрерывно помешивая, прогреть до кипения (но не кипятить). Снять кастрюлю с огня, массу охладить, продолжая помешивать. Положить в массу орехи.

Время приготовления — 20 мин.

Шарики из дыни в корзине из арбуза

1 дыня, 1 арбуз.

Из целого арбуза вырезать вазу в виде корзины и заполнить ее шариками, вырезанными из мякоти дыни.

Время приготовления — 20 мин.

Шарики из чернослива

106 г чернослива, 20 г сахара, 64 г орехов, 10 г ликера, 30 г сахарной пудры.

Чернослив ошпарить кипятком, удалить косточку и пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить сахар, очищенные жареные измельченные орехи, заправить ромом или ликером и сформовать шарики (10–12 штук на порцию).

Шарики обвалять в сахарной пудре.

Подавать в стеклянной креманке, посыпав сахарной пудрой.

Время приготовления — 20 мин.

Мусс из мака

20 г мака, 20 г пудры сахарной, 4 г цедры апельсиновой, 100 мл сливок, 11 г изюма, 4 г желатина.

Мак ошпарить и пропустить через мясорубку с частой решеткой. Взбить сливки. В конце взбивания добавить сахарную пудру, затем промытый изюм, мак, апельсиновую цедру и растворенный в горячей воде желатин.

Готовый мусс переложить в порционную посуду.

При подаче можно украсить печеньем.

Время приготовления — 20 мин.

Пышки с маком

200 г сдобного дрожжевого теста.

Маковая масса: 50 г сливочного масла, 2 ч. ложки мака, ½ стакана сахара.

Из дрожжевого теста сделать пышки, пожарить, при подаче на стол смазать массой из мака.

Для ее приготовления мак потолочь с сахаром, добавить масло, растереть и охладить.

Время приготовления — 20 мин.

«Монтесума»

50 г шоколада, 150 г молока.

Шоколад растопить в кастрюльке, влить молоко и дать трижды закипеть (всякий раз снимая с огня).

Взбить веничком и подать горячим.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из фруктов с коньяком

75 г апельсинов, 90 г яблок, 90 г абрикосов, 10 г коньяка, 20 г сахарного песка.

Апельсины, яблоки, абрикосы очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками одинакового размера. Фрукты посыпать сахаром и полить коньяком или портвейном.

Подавать в креманках или стеклянных салатниках. Набор фруктов можно менять в зависимости от сезона.

Время приготовления — 20 мин.

Салат из фруктов смешанный

23 г яблок, 22 г груш, 22 г слив, 32 г винограда, 15 г сахара, 6 г лимонного сока, 20 г вина, 12 г орехов (миндаля).

Фрукты промыть, удалить сердцевину и косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины — пополам. Заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазу и залить виноградным вином (вино можно заменить взбитыми сливками).

Сверху посыпать рублеными орехами.

Время приготовления — 20 мин.

Бананы со взбитыми сливками

7 стаканов сливок, 2 яичных белка, 2 банана, ½ стакана сахарной пудры, 1 апельсин, 50 г шоколада.

Охлажденные сливки взбить до загустения, примешать мелко нарезанный банан. Из яичных белков взбить густую белковую пену, добавить в нее сахар, снова взбить до загустения и примешать к взбитым сливкам.

Готовую массу выложить в бокалы, украсить дольками апельсина, тертым шоколадом.

Подавать взбитые сливки в охлажденном виде.

Время приготовления — 20 мин.

Яблоки взбитые

200 г яблочного пюре, 1–2 яичных белка, 6–8 ст. ложек сахара.

Яблочное пюре смешать с яичным белком и сахарным песком. Взбить в миксере. Полученную массу можно подавать со взбитыми сливками или с вареньем.

Время приготовления — 20 мин.

Батончики творожные

80 г творога, 30 г муки, 1 яйцо, 20 г жира, 15 г сахара, 15 г сметаны, щепотка соды, соль, сахарная пудра.

В протертый творог ввести муку, яйцо, сметану, сахар, соду, соль. Все тщательно перемешать. Массу раскатать в пласт толщиной 1 см, нарезать полосками 2х10 см и обжарить их во фритюре.

Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Время приготовления — 20 мин.

Кисель из красного вина и варенья

80 мл сухого красного вина, 15 г сахара, 10 г крахмала, 25 г варенья, 100 мл воды.

Красное вино разбавить водой и прокипятить. Затем положить варенье, сахар и заварить разведенным в воде крахмалом.

Кисель довести до кипения и охладить.

Время приготовления — 20 мин.

Пирожки воздушные с лимоном

300 г пшеничной муки, 400 г сливочного масла, 400 г сахара, 16 яиц, 1 лимон.

Взбить масло с желтками и сахаром. Всыпать половину муки, добавить тертую цедру и 8 взбитых белков, затем остаток муки и остальные взбитые белки. Замесить тесто, наполнить им формы до половины.

Смазать сверху маслом и печь при умеренном нагреве.

Время приготовления — 20 мин.

Кисель из облепихи

1 стакан облепихи, ¾ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Облепиху перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2½ стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть. В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Время приготовления — 20 мин.

Кисель из клубники

1 стакан клубники, ¾ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Клубнику перебрать, очистить, промыть и протереть сквозь сито. В кастрюлю влить 2½ стакана горячей воды, положить сахар и размешать. Полученный сироп вскипятить, заварить разведенным картофельным крахмалом и дать еще раз вскипеть.

В горячий кисель положить приготовленное ягодное пюре и хорошо размешать.

Время приготовления — 20 мин.

Пынныk из ягод (воздушный пирог)

1 кг малины или садовой земляники, 8 яичных белков, 1 ст. ложка сахарной пудры, 6 ст. ложек сахара, 1 ч. ложка сливочного масла.

Ягоды перебрать, промыть и протереть через сито. Протертые ягоды засыпать сахаром, хорошо растереть, добавить взбитые белки, выложить в смазанную маслом форму, посыпать сахарной пудрой и поставить на 15–20 мин в духовку.

Время приготовления — 25 мин.

Суфле апельсиновое

250 мл молока, 50 г сахарной пудры, цедра 2 апельсинов, 5 яиц, 30 г пшеничной муки, 30 г апельсиновых цукатов, 25 г сливочного масла.

Развести муку в 50 мл молока, вылить смесь в остальное горячее молоко, дать загустеть на слабом огне. Снять с огня и добавить масло, 4 желтка, натертую цедру, цукаты и 5 белков, взбитых в крутую пену. Залить смесь в форму, смазанную маслом, и запекать в духовке со средним нагревом 10–15 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Пирожные гнутые берлинские

400 г пшеничной муки, 400 г сахара, 6 яиц, 1 лимон, ванилин.

Сахар и яйца смешать с мукой, добавить тертую цедру лимона и ванилин. Вымесить тесто и уложить на противень, выстланный промасленной бумагой. Печь в духовке со средним нагревом 20 мин. Выпеченное тесто разрезать на узкие полоски и горячими обернуть вокруг тонких палочек.

Время приготовления — 25 мин.

Полянички (булочки)из творога

600 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1½ ст. ложки сахара, 1 пакетик ванильного порошка.

Желтки, часть сливочного масла и сахар растереть до белого цвета, затем добавить протертый через сито творог, соль, ванильный порошок и растирать еще 8—10 мин. Хорошо растертый творог смешать с мукой и взбитыми белками, массу выложить на стол, посыпанный мукой, и сформировать полянички, обвалять их в муке и обжарить на сливочном масле до готовности.

Подавать полянички со сметаной.

Время приготовления — 25 мин.

Мусс из манго экзотический

450 г консервированных мандариновых долек, 450 г консервированного сока манго с мякотью, 1¾ стакана сливок, 45 г сухого желатина (порошка), ¼ стакана воды, 4 яичных белка, 3 ст. ложки коричневого сахара.

Отложить несколько мандариновых долек. Остальные измельчить в миксере, переложить в кувшин и налить столько воды, чтобы общий объем составлял 750 мл. Выложить смесь в большую кастрюлю, влить сок манго. Взбить крем до плотной консистенции и соединить с приготовленной смесью. Насыпать желатин в миску, залить водой и оставить размокать на 5 мин, затем поместить на водяную баню и мешать, пока желатин полностью не растворится. Снять миску с огня и охладить. Взбить белки яиц до плотной консистенции, затем всыпать сахар. Осторожно смешать с остальными ингредиентами мусса.

Подавать в десертных розетках, украшенных мандаринами.

Время приготовления — 25 мин.

Пирожные «Картошка» из печенья

250 г печенья, 100 мл молока, 100 г орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки порошка какао, 1 ст. ложка рома, 1 ст. ложка сливочного масла.

Печенье и орехи пропустить через мясорубку. Сахар смешать с какао, развести горячим молоком, добавить масло и все вместе прогреть, затем охладить, ввести в массу молотое печенье, орехи, ром и месить до получения однородного теста. Сформовать из него круглые шарики и запанировать в смеси сахарной пудры и какао.

Время приготовления — 25 мин.

Черешня дюшес

600 г крупной черешни, 125 г сахарной пудры, 2 белка.

Обрезать веточки, оставив по 2 см. Ягоды промыть и обсушить. Взбить белки вилкой 5 мин. Обмакнуть черешню в белок, потом в сахарную пудру, выложить на лист, обсыпанный сахарной пудрой. Поставить на 15 мин в теплую духовку.

Подавать горячей, теплой или холодной.

Время приготовления — 25 мин.

Омлет-суфле десертный

125 г сахарной пудры, 5 яиц, 25 г сливочного масла.

Смешать сахарную пудру с желтками до образования однородной массы. Ароматизировать по желанию ванилином или тертой цедрой лимона или апельсина. Добавить взбитые в пену белки. Выложить массу на смазанный маслом противень, посыпать сахаром, разровнять лезвием ножа.

Запекать 20–22 мин при среднем нагреве в духовке или на плите. Подавать горячим со сладким соусом.

Время приготовления — 25 мин.

Омлет-конфитюр

2 яйца, 10 г сливочного масла, 30 мл молока, 5 г сахара, 25 г конфитюра или варенья без косточек, 15 г сахарной пудры, 10 г лимонной цедры.

В молочно-яичную смесь добавить растертую с сахаром цедру лимона и пожарить, положить конфитюр, свернуть рулетом, еще раз обжарить.

Готовый омлет положить на овальное блюдо, посыпать сахарной пудрой и немедленно прижечь раскаленным докрасна толстым железным прутом так, чтобы полоски на поверхности омлета от жженого сахара получились в виде решетки.

Омлет подавать горячим.

Время приготовления — 25 мин.

Омлет с яблоками

3 яйца, 10 г сливочного масла, 3 г муки, 5 г рома, 2 г ванилина, 100 г яблок, 45 мл молока, 5 г сахарной пудры, соль.

Яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками и припустить с добавлением сливочного масла. Приготовить омлетную массу из яиц, муки и молока с добавлением соли, ванилина и рома. На сковороду с разогретым сливочным маслом вылить половину омлетной массы, на нее ровным слоем выложить припущенные ломтики яблок и сверху залить оставшейся омлетной массой. Омлет довести до готовности в духовке.

Как только омлет покроется румяной корочкой, выложить на блюдо и подать, посыпав сахарной пудрой.

Время приготовления — 25 мин.

Халва из манной крупы

400 г манной крупы, 500 г сахара, 300 г грецких орехов, 150 г растительного масла, 1 лимон, 100 г изюма, 30 г миндаля, сахарная пудра, молотые цедра лимона или корица.

Масло разогреть, всыпать в него крупу и, помешивая, прожарить до зарумянивания. Прибавить измельченные орехи, изюм и миндаль. Залить кипящим сиропом из воды, сахара и корицы (или цедры). Перемешать и варить под крышкой 5–6 мин на слабом огне.

Смесь слегка охладить, сформовать толстые кружочки или небольшие шарики и обсыпать сахарной пудрой с корицей (или цедрой).

Время приготовления — 25 мин.

Пончики творожные

500 г творога, 4 яйца, 2 стакана муки, 1 ч. ложка соды, 1 стакан сахара, 200–300 г кулинарного жира для жарки, сахарная пудра.

Из творога, яиц, муки, сахара и соды замесить мягкое тесто. Сделать небольшие шарики, дать немного постоять. Кулинарный жир растопить и прокалить. Жарить пончики на медленном огне до золотистого цвета 1–2 мин, поворачивая их. Готовые пончики вынуть шумовкой, дать стечь жиру и посыпать сахарной пудрой.

Время приготовления — 30 мин.

Лепешки «Пикантные»

4 тонких ломтика бекона для жарки без корок, 2 стакана муки с разрыхлителем, 1 ч. ложка разрыхлителя (гашеной пищевой соды), ½ ч. ложки соли, 1 ч. ложка порошка горчицы, ¼ стакана маргарина, ½ стакана тертого неострого сыра, 8 ст. ложек молока, немного молока для обмазывания.

Обжарить бекон до образования хрустящей корочки, нарезать на маленькие кусочки. Разогреть духовку до 220 °С. Смазать маслом противень.

Просеять муку, разрыхлитель, соль и горчичный порошок в миску. Растереть маргарин, добавить ¾ тертого сыра и весь бекон. Налить молоко и размешать до консистенции мягкого теста. Хорошо размять тесто на поверхности, слегка посыпанной мукой. Сформовать из теста круг диаметром 15 см. Положить на смазанный маслом противень и наметить ножом 8 клиньев. Сверху смазать молоком и посыпать оставшимся сыром.

Запекать 12–15 мин, пока тесто не поднимется и не покроется золотистой корочкой. Охладить.

Время приготовления — 30 мин.

Вишни кислые с черным хлебом

150 г черствого ржаного хлеба, 200 мл сливок, 2 ст. ложки жидкого цветочного меда, 1 ст. ложка вишневого ликера, корица на кончике ножа, 400 г кислой вишни, 1 ст. ложка сахара.

Теркой полностью удалить корку с хлеба. Хлеб нарезать кружками и раскрошить (черствый хлеб раскрошить скалкой между листами алюминиевой фольги). Хлебные крошки смешать с половиной меда, вишневым ликером и корицей. Вишни промыть, просушить и удалить косточки. Сахар перемешать с вишнями. Сливки взбить в крутую пену с оставшимся медом. Слоями разложить в 4 десертные вазочки хлебную смесь, вишни и сливки, взбитые с медом. Сверху — слой взбитых сливок, каждую порцию посыпать отложенными для этого хлебными крошками.

Если готовить десерт со сладкими вишнями, от тростникового сахара можно отказаться. К хлебной смеси хорошо добавить 50 г мелко нарубленного фундука.

Время приготовления — 30 мин.

Белки в шоколаде

2 яичных белка, 15 г сахарной пудры.

Шоколадная смесь: 1 яичный желток, 40 г сахара, 5 г картофельного крахмала, 150 мл молока, 30 г какао, 35 г миндаля.

Белки взбить в пену, добавить в них сахар до тех пор, пока они не загустеют. С помощью кондитерского мешка выпустить шарики в широкую кастрюлю с кипятком на 2–3 мин, периодически их переворачивая и не давая воде закипеть. Затем выложить шумовкой на сито, дать стечь воде.

Приготовить шоколадную смесь. Отдельно растереть желтки с сахаром и картофельным крахмалом, влить в них разведенное в молоке какао и поставить, помешивая, на слабый огонь, чтобы смесь загустела. Выложить белки на блюдо, залить шоколадной смесью и посыпать толченым миндалем, жаренным с сахаром.

Время приготовления — 30 мин.

Груши в сиропе

120 г груш, 35 г сахара, 20 мл воды, 20 мл красного вина, корица.

Мелкие груши очистить и, не разрезая, положить в кастрюлю. Посыпать сахаром, порошком корицы, залить водой и варить при слабом кипении 15 мин. Затем добавить красное вино и варить еще 15 мин.

После этого груши вынуть из сиропа, уложить в вазочки, сироп сгустить и залить им груши.

Время приготовления — 30 мин.

Меренги с шоколадом

2 яичных белка, 100 г сахара, ½ ч. ложки ванилина, соль, 50 г дробленых орехов, 170 г шоколада кусочками.

Взбить яичные белки в густую пену. Добавить сахар, ваниль и соль, снова взбить. Осторожно подмешать орехи и кусочки шоколада. Выложить смесь чайной ложкой на противень, выстланный вощеной бумагой. Печь при температуре 150 °С в течение 20–25 мин.

Время приготовления — 30 мин.

Грецкие орехи с малиной

2 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан сахарной пудры, 2 стакана малины, 4 стакана растительного масла (для фритюра).

Грецкие орехи очистить от скорлупы, с ядер снять кожу (для этого замочить на 10–15 мин. в горячей воде). Очищенные ядра ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, пересыпать сахарной пудрой, поджарить во фритюре, вновь откинуть на дуршлаг и охладить. Перед подачей на стол грецкие орехи осторожно смешать с малиной и уложить горкой в вазу или в глубокую тарелку.

Время приготовления — 30 мин.

Галушки с яблоками

3 стакана пшеничной муки, 2/3 стакана молока, 4 яйца, ½ ч. ложки соли, 1 ст.

ложка сахара, ¾ ст. ложки сливочного масла, 6 яблок.

Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать пластинками, смешать с молоком, взбитыми яйцами, солью, сахаром, добавить небольшими порциями муку и замесить тесто. Чайной ложкой сформовать галушки, следя затем, чтобы в каждой был кусочек яблока. Затем заложить галушки в кипящую воду и варить до тех пор, пока при разрезе галушки не будут сухими. Подавать яблочные галушки с растопленным маслом.

Время приготовления — 30 мин.

Палочки с корицей

215 г пшеничной муки, 125 г сахара, 125 г миндаля, 125 г сливочного масла, 1 яйцо, 5 г молотой корицы, 1 желток для смазки.

Измельчить миндаль, перемешать с остальными компонентами и выдержать 1 сутки. Из теста скатать палочки толщиной 1 см, смазать желтком и печь духовке с сильным нагревом до светло-коричневого цвета.

Время приготовления — 30 мин.

Тыква тушеная с яблоками

1 кг тыквы, 6 яблок, 150 г орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, корица, 1½ ст. ложки сахара, ½ стакана воды.

Очищенную и промытую тыкву нарезать ломтиками толщиной примерно 1 см, сложить в сотейник, добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, сливочное масло, соль, воду и тушить до готовности. Готовую тыкву при подаче на стол посыпать измельченными орехами и корицей.

Время приготовления — 30 мин.

Грис-халва

400 г манной крупы, 200 г растительного масла, 100 г сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 5 г корицы (порошка).

Для сиропа: 500 г сахара, 1¼л воды, 100 г лимона.

В разогретое растительное масло всыпать манную крупу и поджарить ее на слабом огне до золотистого цвета. Отдельно сварить сироп из воды и сахара с добавлением лимонной цедры и корицы. К поджаренной крупе добавить сливочное масло и кипящий сироп. Смесь размешать и варить под крышкой 10–15 мин, после чего разлить в формочки. Готовую халву посыпать сахарной пудрой и порошком корицы.

Время приготовления — 30 мин.

Запеканка из сухарей

200 г пшеничных сухарей, 3 яйца, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахарного песка, ½ стакана изюма, цедра лимона, 2 ст. ложки масла.

Сухари залить молоком. Огнеупорную стеклянную или металлическую форму смазать жиром, выложить в нее слоями сухари и промытый изюм. Последний слой сухарей полить смесью взбитого яйца с оставшимся молоком, сахаром и специями.

Запекать в духовке 20 мин. Подавать с фруктовым соком.

Время приготовления — 30 мин.

Кисель из тыквы

320 г тыквы, 2½ ст. ложки сливочного масла, 1½—2 стакана молока, ½ стакана сахара, 4 ч. ложки картофельной муки, ванилин.

Тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке и на слабом огне в растопленном масле тушить до готовности. Массу протереть сквозь сито, подпить подогретое молоко, добавить сахар и ванилин, довести до кипения, добавить разведенную в воде картофельную муку и еще раз вскипятить.

Подавать кисель охлажденным в глубоких десертных тарелках. Перед подачей залить клюквенным соком.

Время приготовления — 30 мин.

Грис-халва с орехами

350 г манной крупы, 200 г топленого масла, 150 г миндаля, 100 г изюма.

Для сиропа: 450 г сахара, 1100 мл воды, 5 г коры корицы, 3 г гвоздики, 100 г лимона, 50 г пудры сахарной, 5 г порошка корицы.

Миндаль ошпарить кипятком и очистить от кожицы. В растопленное масло всыпать манную крупу и, помешивая, поджарить, добавить орехи и жарить до тех пор, пока орехи не станут золотистого цвета, а крупа красноватого.

В отдельной посуде приготовить сироп: воду прокипятить с сахаром, добавить лимон, корицу, гвоздику, вскипятить, снять пену, процедить и добавить изюм. После этого залить манную крупу сиропом, размешать, закрыть крышкой и варить 5—10 мин.

Готовую халву выложить в формочки, а затем на тарелку. Сверху посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

Время приготовления — 30 мин.

Мороженое японское чайное

½ стакана кипящей воды, 1¼ ст. ложки японского зеленого чая, 2 яичных белка, 1½ стакана сахарной глазури, 1 яичный желток, 1½ стакана взбитых сливок, зеленый пищевой краситель (по желанию).

Залить чайные листья кипящей водой и оставить настаиваться до полного охлаждения. Полученный настой процедить.

В небольшой посуде взбить яичные белки, по 1 ст. ложке добавляя сахар. Когда масса станет достаточно однородной, добавить 1 желток, затем влить охлажденный чайный настой.

В отдельной посуде взбить сливки, после чего слить содержимое обеих емкостей вместе. При желании можно добавить 2–3 капли пищевого красителя.

Разлить смесь по стаканчикам, накрыть крышками и поместить в морозильную камеру.

Время приготовления — 30 мин.

Любовный

Сливочное мороженое, красное вино, коньяк, ягоды и фрукты.

Мороженое разложить в глубокие блюдца. Киви очистить, нарезать тонкими ломтиками и выложить поверх мороженого. Вишню и клубнику выложить на сковороду, залить красным вином, довести до кипения, после этого добавить коньяк. Не давая остыть, кипящей смесью залить мороженое.

Подавать к столу нужно, пока мороженое не растаяло, а ягоды должны быть теплыми.

Время приготовления — 30 мин.

Пудинг золотой пшеничный

½ стакана сахарной пудры, 9 ч. ложек сливочного или топленого масла, 1 стакан манной крупы, зернышки из 3 стручков кардамона, ¼ стакана изюма, ½ стакана миндаля, разобранного на половинки и поджаренного.

Положить сахарную пудру в сковороду, залить 1 стаканом воды. Поставить на медленный огонь и держать, помешивая, до полного растворения сахара. Затем увеличить огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем снять с огня и отставить в сторону.

Растопить сливочное или топленое масло в сковороде с толстым дном, засыпать манную крупу и жарить 8—10 мин на медленном огне, постоянно помешивая, пока крупа не станет золотисто-коричневого цвета.

Снять сковороду с огня и оставить медленно охлаждаться, затем размешать в ней сахарный сироп и зернышки кардамона. Подержать на медленном огне 3–5 мин, помешивая, до загустения. Засыпать половину изюма и миндаля, размешать. Подавать теплым, посыпав оставшимся изюмом и миндалем.

Время приготовления — 30 мин.

Сырники сладкие

3 стакана творога, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки топленого масла, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка сахарной пудры или 1 стакан соуса, ванилин.

Смешать протертый творог с сахарным песком, яйцами, половиной пшеничной муки, ванилином и солью до получения однородной массы. Смесь раскатать на столе в виде колбаски толщиной 5–6 см, разрезать на кружки (2 или 3 шт. на порцию), придать им форму круглых лепешек толщиной 1,5 см, запанировать в муке. Жарить до образования румяной корочки с обеих сторон на топленом масле.

Перед подачей сырники посыпать сахарной пудрой или полить соусом, в соуснике подать сметану.

Время приготовления — 30 мин.

Пудинг фруктово-ягодный

3 персика (нектарина или абрикоса), 250 г ягод (лучше земляники или малины), 3 ст. ложки ягодного ликера, 4 яичных желтка, 2 ст. ложки воды, 50 г сахара.

Фрукты и ягоды порезать небольшими дольками и выложить в миску. Добавить 2 ст. ложки ликера и хорошо перемешать. Желтки растереть с сахаром, ложкой ликера, водой и поставить на водяную баню. Желтковую массу взбивать 5—10 мин. Затем подготовленные фрукты и ягоды разложить в формочки для выпекания и залить желтковым соусом. Выпекать в предварительно разогретой духовке около 2–3 мин до образования золотисто-коричневой корочки.

Пудинг лучше подавать горячим.

Время приготовления — 30 мин.

Сырники с киселем

500 г творога, 2 ст. ложки муки, 1½ л воды, 2 ст. ложки топленого масла, 1 яйцо, сахар, ванилин, соль по вкусу.

Для киселя: 1 стакан клюквы, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала.

Смешать творог с сахарным песком, яйцом, мукой, ванилином и солью до получения однородной массы. Смесь раскатать на столе в виде колбаски толщиной 5–6 см, разрезать на кружки, придать им форму округлых лепешек, запанировать в муке. Жарить до образования румяной корочки с обеих сторон на топленом масле.

Перед подачей на стол полить киселем.

Время приготовления — 30 мин.

Клюква в сахаре

½ кг клюквы, 200 г сахарной пудры, белок 2–3 яиц, ванилин.

Ягоды клюквы вымыть и высушить на бумажных полотенцах. Каждую ягоду поочередно обвалять в белке и сахарной пудре. Подсушить на листках белой бумаги. Повторить эту процедуру несколько раз. Готовую клюкву в сахаре выложить на плоское блюдо.

Время приготовления — 30 мин.

Яблоки печеные

160 г свежих яблок, 5 г изюма, 10 г кедровых орехов, 10 г вафельных палочек, 15 г меда, 5 г мяты, 10 г сахарной пудры, 50 г ванильного соуса, 25 г клюквенного соуса.

Свежие яблоки помыть, срезать верхнюю часть в виде крышечки, из нижней части удалить сердцевину. Яблоко фаршировать изюмом, кедровыми орешками и залить медом. Запечь в конвекторной автоматической печи при 150 °С, в режиме «полупар».

При подаче тарелку с печеным яблоком залить ванильным и клюквенным соусами, яблоко украсить вафельными палочками, зеленью мяты и посыпать сахарной пудрой и кедровыми орешками.

Время приготовления — 30 мин.

Палочки ореховые

250 г муки, 250 г арахиса, 200 г сахара, 2 яйца, 20 г молока, 30 г сливочного масла, 3 г соли.

Из просеянной муки, нарубленных орехов, сахара, взбитых яиц, молока, растопленного сливочного масла и соли замесить тесто.

Раскатать пласт толщиной 1 см, нарезать полосками 8х2 см и выпекать их в духовке в течение 15–20 мин на среднем огне.

Время приготовления — 30 мин.

Творожники с картофелем

500 г творога, 400 г картофеля, 1 яйцо, 4–5 ст. ложек пшеничной муки, 1 ст. ложка топленого масла, 250 г сметаны, соль по вкусу.

Картофель сварить, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, соль, муку, все тщательно перемешать. Полученную массу разделать на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в духовку на 5–6 мин.

При подаче творожники полить сметаной.

Время приготовления — 30 мин.

Творожники с сахаром

600 г творога, 4 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г сметаны, 2 ст. ложки сахарной пудры, ванилин, соль по вкусу.

В протертый творог добавить сырое яйцо, сахарный песок и пшеничную муку (половину нормы). Все это хорошо перемешать до получения однородной массы. На посыпанном мукой столе разделать творожники в форме круглых лепешек толщиной 1,5 см. Обжарить их на масле с обеих сторон до образования румяной корочки, после чего поставить в духовку на 5–6 мин.

Готовые творожники положить на подогретую тарелку, посыпать сахарной пудрой. Сметану подать отдельно в соуснике.

Время приготовления — 30 мин.

Австрийский шоколад

100 г измельченного шоколада, измельченная цедра 1 апельсина, ½ ч. ложки корицы, 1½ стакана молока, 4 ст. ложки густых сливок, порошок для приготовления горячего шоколада, палочки корицы для украшения.

В маленькую кастрюлю положить шоколад, цедру, корицу, добавить 3 столовых ложки молока и растопить на медленном огне, помешивая. Влить оставшееся молоко и медленно довести до кипения, помешивая. Взбить миксером сливки в густой крем.

Сварить горячий шоколад и разлить по чашкам. В каждую чашку положить 1 столовую ложку приготовленного крема и палочку корицы.

Время приготовления — 30 мин.

«Шоколадная маркиза»

250 г шоколада, 2–3 ст. ложки сахара, 175 г сливочного масла или маргарина, 4 яйца.

Шоколад мелко нарезать и расплавить на слабом огне с небольшим количеством воды так, чтобы получилась густая однородная масса. Дать остыть и ввести в нее сахар, желтки и размятое масло или маргарин.

Хорошо перемешать, добавить взбитые в очень плотную пену белки. Выложить в форму для шарлотки и поставить застывать в морозильник.

Окунув форму в горячую воду, выложить на блюдо. Сверху покрыть ванильным кремом.

Время приготовления — 30 мин.

Тыквенный кисель с яблоками

400 г тыквы, 2–3 яблока, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала, 1½л воды.

Нарезать яблоки и тыкву, положить их в кипящую воду, варить до мягкости, протереть вместе с отваром. Всыпать сахар, довести до кипения, ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал и снова довести до кипения. Затем кисель охладить.

Время приготовления — 30 мин.

Торт бутербродный

600 г пшеничного хлеба, 30 г сливочного масла, 150 г массы из ветчины, 150 г массы из сыра, 260 г массы из печени, 70 г майонеза, 60 г помидоров, 50 г огурцов, 15 г зеленого лука, 50 г соуса хрен со сметаной и яйцами.

Для приготовления торта рекомендуется использовать хлеб круглой формы. У буханки срезать нижнюю корку и отрезать круг толщиной 1–1,5 см, намазать маслом. Затем кончиком ножа наметить пять кругов, начиная с центра и до края. Самый маленький центральный круг посыпать рубленым зеленым луком или зеленью петрушки. Следующий круг покрыть соусом из сметаны с хреном и яйцами. На третий уложить бутербродную массу из ветчины, на четвертый — бутербродную массу из сыра, на последний — массу из печени. По границам кругов сделать ободок из густого майонеза.

Края торта украсить кружочками помидоров, редиса, огурцов и поставить торт в холодное место. Круги торта можно заполнить не только бутербродными массами, но и половинками сардин, шпрот, ломтиками лососины, икрой, крупно натертым сыром и так далее.

Перед подачей нарезать на порции, как торт.

Время приготовления — 30 мин.

Халва из манной крупы по-молдавски

1 стакан манной крупы, 1 стакан сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 1 стакан ядер грецких орехов, ½ стакана изюма, ½ стакана воды.

Сливочное масло растопить, добавить манную крупу и обжарить до подрумянивания, затем добавить орехи и продолжать жарить, пока масса не станет коричневой. Воду и сахар довести до кипения, добавить изюм, обжаренную массу крупы и орехов и проварить 15–20 мин.

Готовую халву выложить горкой на тарелку, посыпать сахарной пудрой и подать в горячем виде.

Время приготовления — 30 мин.

Чернослив с орехами

80 г чернослива, 10 г сахара, 20 г сухого красного вина, 20 г фруктового сиропа, 15 г очищенных орехов.

Чернослив замочить, удалить из него косточки, вместо них положить орехи. Затем чернослив уложить на противень, посыпать сахаром и полить половиной соуса, приготовленного из вина и сиропа. После этого противень поставить в нагретую духовку на 10 мин. При подаче к столу чернослив положить в вазочки и полить оставшимся соусом.

Время приготовления — 30 мин.

Шарики ананасовые

120 г пшеничной муки, 2 яйца, 3 ст. ложки молока, Зет. ложки ломтиков ананасов, жир для фритюра, сахарная пудра, соль.

Муку просеять, взбить яйца, посолить и постепенно влить молоко, замесив крутое тесто. Прибавить ломтики ананаса и перемешать. Чайной ложкой опускать в кипящий жир небольшие шарики и обжаривать их до золотисто-коричневого цвета.

Подавать, посыпая пудрой.

Время приготовления — 30 мин.

Миндальные «бублики»

120 г ядрышек сладкого миндаля, 150 г пшеничной муки, 1 яйцо, 40 г сахара, 20 г топленого сливочного масла, соль.

Взбить яичный белок, соединить его с мукой, сахарным песком (а лучше — с сахарной пудрой) и с толченым миндалем. Замесить крутое тесто, посолить, еще раз хорошо перемешать, разделить на комочки. Сделать затем из каждой порции по заготовке для «бублика» и испечь их до готовности на противне, смазанном маслом, в духовке, нагретой до температуры 160–180 °С.

Время приготовления — 30 мин.

Шарики сырные по-черногорски

130 г сыра «Российского», 1 яйцо, 10 г муки, 15 г топленого масла.

Тертый сыр смешать со взбитым белком. Из подготовленной массы сформовать шарики (10–12 штук на порцию), запанировать их в муке и обжарить во фритюре до образования золотистого цвета.

Время приготовления — 30 мин.

Хворост по-молдавски

3 стакана пшеничной муки, 6 желтков, 8 ст. ложек сметаны, 1 л растительного масла, ½ стакана сахарной пудры, соль.

Желтки, сметану и соль растереть, постепенно добавляя пшеничную муку, и замесить тесто такое же, как на лапшу. Дать тесту расстояться в течение 30 мин, затем раскатать в очень тонкий пласт, который нарезать на одинаковые ленточки длиной 10 см и шириной 2–3 см. В середине каждой ленточки сделать разрез и один конец теста пропустить через этот разрез.

Жарить хворост во фритюре до подрумянивания, обсушить от жира и посыпать сахарной пудрой.

Фритюр для жарения подготовить следующим образом. В посуду с утолщенным дном и стенками налить растительное масло, довести его до температуры 180 °С (когда начнет появляться дымок).

Время приготовления — 30 мин.

Хворост, кудри, розанчики

2 ½ стакана муки, 200 мл молока или сливок, 1 яйцо, ½ стакана сахара, 1 ст. ложка рома или водки, соль, фритюр.

Из муки, молока или сливок, яиц, сахара, рома или водки, соли вымесить крутое тесто, тонко его раскатать, нарезать в виде полосок, завязать их узлом или переплести и жарить, опуская во фритюр, небольшими порциями. Когда тесто примет темно-желтую окраску, вынуть и подать горячими или холодными с сахаром или вареньем. Те же полоски, навернутые горячими на деревянный стержень и остывшие, называются «кудрями». Для розанов то же тесто нарезать кружками, склеить яйцом по 4 штуки только посередине, сделать на каждом надрезы в виде лепестков, сформовать в виде цветов розы, жарить, как описано выше, во фритюре, а подать как хворост.

Для жарки использовать 800 мл фритюра.

Время приготовления — 30 мин.

Чуррос

2 ст. ложки оливкового масла для жарки, 1 ст. ложка смеси ванильной сахарной пудры и глазировочной сахарной пудры для обсыпки.

Для теста: 100 г муки с разрыхлителем, ¼ ч. ложки молотой корицы, 50 г нарубленного кубиками масла, 3–4 взбитых яйца.

Чтобы приготовить тесто, высыпать муку и корицу на тарелку или в миску и поместить около плиты. Аккуратно нагреть сливочное масло в ½ стакана воды, пока масло не размякнет, затем быстро довести до кипения. Немедленно снять с огня и быстро, в один заход добавить муку, энергично взбить до однородного состояния. Поставить тесто на огонь на 30 секунд, все еще помешивая. Снять с огня и слегка остудить. Постепенно вбить яйца, пока смесь не превратится в однородную пасту с жирным блеском.

Наполовину наполнить фритюрницу или глубокую сковороду маслом и нагреть до температуры 190 °C. Заполнить тестом кондитерский шприц с диаметром выходного отверстия 0,5–1 см и выдавливать по 3–4 см в горячее масло, формируя кольца, спирали или подковы. Жарить около 3 мин, один раз перевернув, до золотистого цвета. Используя ложку-шумовку, переложить на абсорбирующую бумагу. Сохранить теплыми, пока не пожарите всю массу.

Посыпать толстым слоем сахарной пудры и подавать с горячим шоколадом.

Яблоки с ромом и карамелью

200 г сливочного масла, ½ стакана сахарного песка, 2 ч. ложки лимонного сока, 3ет. ложки воды, 3 средних яблока, 2 ст. ложки рома, ½ ст. ложки молотой корицы, мороженое или сливки для украшения.

Положить масло в большую кастрюлю и поставить на маленький огонь, пока оно не растопится. Смешать с сахаром, лимонным соком и водой и кипятить, изредка помешивая, пока сахар не растворится, затем кипятить, не мешая, пока сироп слегка не загустеет и не подрумянится.

Очистить яблоки от кожуры, используя специальное приспособление, удалить сердцевину, затем нарезать яблоко на колечки. Положить в сироп корицу, ром и яблоки так, чтобы яблоки были полностью покрыты сиропом. Кипятить примерно 5 мин, пока яблоки не станут мягкими. Переложить в сервировочное блюдо.

Подавать теплыми с мороженым или сливками.

Время приготовления — 30 мин.

Хрустящий арахис

1½ стакана сахара, ½ стакана нарубленных орехов арахиса, 1 ст. ложка маргарина, ½ ч. ложки соды, соль.

Нагреть сахар в кастрюльке на медленном огне, пока не образуется светло-коричневый сироп. Снять с огня.

Добавить остальные ингредиенты и перемешать. Смесь сразу же разлить тонким слоем на хорошо смазанный противень. Когда остынет, разломать на кусочки.

Время приготовления — 30 мин.

Засахаренные грецкие орехи

½ стакана сахара, 2 ст. ложки воды, 2 ст. ложки меда, ½ ч. ложки ванилина, 1 стакан грецких орехов кусочками, соль.

Смешать в кастрюльке сахар, соль, воду и мед. Варить, пока смесь, когда ее капают в холодную воду, не начнет образовывать мягкие шарики. Снять с огня, добавить ванилин и грецкие орехи. Размешивать, пока масса не станет густой. Выложить на вощеную бумагу, разделить на отдельные куски двумя вилками.

Время приготовления — 30 мин.

Сливки, взбитые с фруктами

200 мл густых сливок, 3 ст. ложки сахарной пудры, ½ ст. ложки ванильного сахара, фрукты.

В кастрюлю влить густые сливки, поставить ее на лед или в холодную воду и взбить миксером до образования густой пены. Затем положить в них сахарную пудру и ванильный сахар, размешать и тут же подавать на стол, иначе сливки могут отстояться и сделаться жидкими.

Взбитые сливки можно подать со свежими или консервированными фруктами или ягодами, мороженым, бисквитами.

Время приготовления — 30 мин.

Крем английский

100 мл молока, 15 г сахара, 1 яйцо (желток), 4 г желатина, 10 г варенья, 20 мл воды для желатина.

Молоко вскипятить с сахаром. Яичные желтки взбить и при непрерывном помешивании добавить в горячее молоко. Смесь перелить в кастрюлю, ввести подготовленный доведенный до кипения желатин и также, непрерывно помешивая, варить на водяной бане до загустения при температуре 70–80 °С. (Смесь не должна кипеть.)

Готовый крем разлить в вазочки, охладить и подать, украсив фруктами из варенья.

Время приготовления — 30 мин.

Крем ванильный

750 мл молока, 3 яйца, 150 г сахара, ванилин.

Молоко прокипятить с сахаром и ванилью. Яйца взбить и понемногу влить в них молоко с сахаром при температуре 75–80 °С, процедить. Полученную смесь разлить в формочки, поставить их на противень с водой (уровень воды должен доходить до половины высоты формочек). Противень поставить в жарочный шкаф и выдержать, пока крем не загустеет. Вода в противне должна кипеть очень слабо. Готовый крем вынуть из жарочного шкафа и дать остыть, не вынимая формочки из воды. Затем поставить их на холод.

Подать крем со взбитыми сливками.

Время приготовления — 30 мин.

Печенья сырные в виде животных

1 стакан пшеничной муки, ½ ч. ложки сухой горчицы, ¼ стакана сливочного масла или пачка маргарина, ½ стакана натертого сыра «Чеддер», 1 взбитое яйцо, кунжутные семечки.

Разогреть духовку до 180 °С. Смазать маслом два противня. Просеять в миску муку и горчицу, втереть масло до получения смеси, похожей на хлебные крошки. Вмешать сыр, добавить 2 ст. ложки взбитого яйца, хорошо перемешать до получения однородной смеси. Выложить на поверхность, слегка посыпанную мукой, слегка помесить. Раскатать слоем толщиной 0,5 см.

Используя формочки в виде животных, вырезать печенья и положить их на противень. Смазать верх оставшимся яйцом и посыпать кунжутными семечками. Выпекать в духовке в течение 12–15 мин до золотистого цвета.

Время приготовления — 30 мин.

Кекс с черносливом и изюмом

2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки изюма, ½ стакана чернослива, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки муки, пищевая сода на кончике ножа.

Маргарин растереть с сахаром до однородной массы, всыпать просеянную муку, добавить промытый изюм и чернослив без косточек, перемешать, добавить соду, осторожно перемешать. Выпекать 20 мин в формочках, смоченных водой.

Время приготовления — 30 мин.

Кекс апельсиновый

3 ст. ложки сливочного масла, 2 апельсина, 1 стакан сахара, 2 стакана муки, пищевая сода на кончике ножа.

Сливочное масло растереть с сахаром до однородной массы, всыпать просеянную муку, добавить дольки очищенных апельсинов, соду и осторожно перемешать. Массу выложить в формы, смоченные водой, выпекать 20 мин при температуре 170–190 °С.

Время приготовления — 30 мин.

Напитки и коктейли

Холодные безалкогольные напитки приготавливают из фруктовых и ягодных соков, молока, сиропов, джемов и меда. Они служат прекрасным дополнением к подаваемым блюдам. Соотношение ингредиентов в этих напитках может быть произвольным, и это дает возможность проявить изобретательность и вкус при приготовлении напитка. Алкогольные напитки также могут составить безупречный по своим свойствам «вкусовой ансамбль». Поэтому к их выбору нужно относиться основательно.

Какао с мороженым

2 ч. ложки порошка какао, 2–4 ч. ложки сахара, 50 г мороженого.

Налить в чашки сваренное и охлажденное какао и в каждую чашку положить по 1 шарику мороженого. Подать сразу после приготовления.

Время приготовления — 10 мин.

Напиток освежающий из вишен

25 г вишен, 5 г вишневого ликера, 5 г сахарной пудры, 25 г орехового мороженого, 150 мл газированной воды.

Из промытых вишен удалить косточки и положить вишни в бокал, добавить ликер, сахарную пудру, мороженое и залить охлажденной газированной водой.

Время приготовления — 10 мин.

Яйцо с молоком

2 желтка, 20–30 г сахара, 200 мл молока.

В стакане растереть желтки с сахаром, залить молоком или сливками и сразу подать. Этот напиток можно подавать в холодном или горячем виде. Сахар положить по вкусу.

Время приготовления — 10 мин.

«Банановый эг-ног»

50 мл кипяченого охлажденного молока, 50 г свежего банана, 20 г сахарного сиропа, 1 яйцо, лед (по желанию).

Мелко нарезать банан и положить в бокал, затем смешать в шейкере или миксере лед, молоко, сироп и яйцо, взбить в течение 1–2 мин и влить в бокал с бананом.

Время приготовления — 5 мин.

Коктейль из малины с кефиром

2 стакана простокваши или мацони (кислое молоко), 1 стакан малины, 2ст. ложки сахарной пудры, кубик льда.

Смешать в шейкере или миксере кефир, малину, сахарную пудру, разлить по стаканам, добавить лед. Ягоды при желании можно заменить малиновым соком или сиропом.

Время приготовления — 10 мин.

Лимонад

Крошеный лед и кубики льда, сок 1 лимона, 2 ч. ложки сахара, вода, закрученная спиралькой полоска лимонной корки, лимонная долька.

Поместить в шейкер крошеный лед и залить его лимонным соком с сахаром. Хорошенько перемешать. В фужер положить кубики льда и перелить туда же полученную смесь. Долить водой. Перемешать.

Украсить спиралькой лимонной корки и лимонной долькой. Подавать с соломинкой.

Время приготовления — 10 мин.

Бал (сладкий напиток)

200 мл воды, 25 г меда, 1 г черного перца, 0,5 г лаврового листа, 1 г имбиря, 5 г корицы, 1 г гвоздики.

В кипящую воду положить имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавровый лист, затем снять с плиты, плотно закрыть крышкой и настаивать 5—10 мин. После этого процедить, добавить мед и размешать. Подавать в горячем виде.

Время приготовления — 10 мин.

Кофе по-арабски

5 —*7 г кофе, сахар, 100 мл воды.*

В кофейник объемом 100 мл положить кусок сахара, налить холодной воды и нагреть до кипения. Затем кофейник снять с огня и всыпать в него мелко молотый кофе.

Размешав, снова поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, долить в кофейник воду и вторично довести жидкость до кипения. Подать горячим.

Время приготовления — 10 мин.

Кофе по-бразильски

2 ч. ложки кофе, ¼ ч. ложки какао, ⅓ ч. ложки сахара, 30 мл рома, 50 мл сливок, 100 мл воды.

Из воды, сахара и какао приготовить напиток, добавить кофе. Смесь прокипятить, затем процедить, подсластить и разлить в чашки. Напиток ароматизировать ромом и сверху положить сливки.

Время приготовления — 10 мин.

Кофе по-парижски

1 ч. ложка с верхом кофе, 10 мл ликера «Какао», 20 мл сливок (33 %), 5 мл воды.

Молотый кофе насыпать в кофеварку, залить холодной водой, довести до кипения, дать дважды вскипеть, снять с огня. Через 1–2 мин добавить кофейную ложечку холодной воды, а еще через 1 мин слить в высокий толстостенный нагретый стакан, добавить взбитые сливки и ликер «Какао».

Время приготовления — 10 мин.

Чай с шалфеем

¼ ч. ложки сухих листьев шалфея, 2 ч. ложки черного байхового чая, 1 л воды.

Чай, засыпанный в предварительно прогретый чайник, залить горячей водой, снятой с огня за миг до закипания. Полученную заварку необходимо 1 мин выдержать в закрытом крышкой чайнике, после чего добавить остальную воду. Через 3–4 мин готовый чай разлить в фарфоровые чашки.

Время приготовления — 10 мин.

Чай с морковью и шиповником

1 стакан сушеной моркови, 1 стакан сухих плодов шиповника и рябины, ½ стакана сушеной черной смородины, 2 ст. ложки измельченных сухих листьев земляники.

Все ингредиенты перемешать. В чайник всыпать 2 ст. ложки витаминного чая, залить 400 мл кипятка и выдержать 5–7 мин.

Время приготовления — 10 мин.

Напиток яблочный с черноплодной рябиной

2 яблока, 4 ст. ложки черноплодной рябины, 3 ст. ложки сахара, 1 л воды.

В горячий процеженный яблочный напиток добавить сахар, черноплодную рябину и ломтики яблок.

Время приготовления — 15 мин.

Напиток из шиповника

200 г сушеных плодов шиповника, 200 г сахара, 2⅕ л воды.

Шиповник промыть, залить кипятком, проварить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин. Снять с огня и выдержать при комнатной температуре 24 ч. Затем настой процедить, добавить сахар и охладить.

Время приготовления — 15 мин.

Коктейль из облепихи с кефиром

500 мл кефира, 200 г ягод облепихи (или 1 стакан облепихового сока), мед или сахар для подслащивания.

Ягоды облепихи (или сок) взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Все компоненты соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые предварительно положить кубики льда (по желанию в них можно заморозить ягоды клубники или смородины).

Время приготовления — 15 мин.

Напиток из яблочного сока

1⅕ л яблочного сока, 30 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 800 мл воды.

В охлажденной кипяченой воде растворить сахар, добавить яблочный сок и лимонную кислоту, растворенную в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Время приготовления — 15 мин.

Напиток винно-медовый газированный «Тинерце»

100 г газированной воды, 70 г сухого белого вина, 30 г меда, 20 г льда, 1 г лимонной кислоты.

В вино положить мед и лимонную кислоту, довести до кипения и охладить. Положить лед и смешать с газированной водой.

Время приготовления — 15 мин.

Какао с белком и желтком

2 ч. ложки порошка какао, 1 желток, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 белок, 3 ч. ложки сахара.

Приготовить горячее какао и охладить. Растереть желток с сахарной пудрой до образования легкого крема. Отдельно взбить в крепкую пену белок с сахаром.

Охлажденное какао разлить в чашки и добавить в каждую чашку 1 ч. ложку белковой пены, а сверху чайной ложечкой распределить желток и сбрызнуть его несколькими каплями какао. Напиток подать сразу после приготовления.

Время приготовления — 15 мин.

Атканчай

100 мл молока, 1 г чая, 5 г масла, 30 г сметаны, соль.

Заваренный крепкий чай и молоко соединить в соотношении 1:1, довести до кипения, добавить масло, соль, сметану и еще раз довести до кипения.

При подаче разлить в пиалы и подавать с лепешками.

Время приготовления — 15 мин.

Напиток клюквенный

1 кг клюквы, 200 г сахара.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянным пестиком. Сок отжать. В мезгу клюквы добавить воду и варить 5–8 мин. Отвар процедить, добавить сахар, отжатый сок, перемешать и охладить.

Время приготовления — 15 мин.

Напиток яблочный с черноплодной рябиной

2 яблока, 4 ст. ложки черноплодной рябины, 3 ст. ложки сахара, 1 л воды.

В горячий процеженный яблочный напиток добавить сахар, черноплодную рябину и ломтики яблок.

Время приготовления — 15 мин.

Напиток с листьями брусники

2 яблока, 2 ст. ложки брусничного листа, 3 ст. ложки сахара, 1 л воды.

Кожицу и сердцевину яблок залить кипящей водой, добавить промытые рубленые листья брусники, кипятить 8—10 мин.

Горячий отвар процедить, положить кусочки яблок, сахар.

Время приготовления — 15 мин.

Напиток с цветками одуванчика

2 яблока, 10 цветков одуванчика, 5 ст. ложек меда, 1 л воды.

В горячий процеженный яблочный напиток положить мед, лепестки одуванчика.

Время приготовления — 15 мин.

Напиток из свеклы

1 кг свеклы, 200 г сахара, 2 г лимонной кислоты, 2 л воды.

Свеклу вымыть, очистить, нашинковать, залить холодной кипяченой водой и настоять в закрытой посуде 10 ч.

Затем настой процедить, добавить сахар, лимонную кислоту, растворенную в теплой воде(1:20), размешать и охладить.

Время приготовления — 20 мин.

Ширчой (чай с молоком)

150 мл молока, 2 г зеленого чая, 10 г сливочного масла, 50 мл воды, соль.

В кипящую воду насыпать зеленый чай, заварить, затем добавить кипяченое молоко, соль, довести до кипения. При подаче заправить сливочным маслом. Отдельно подавать лепешки, хворост, сладости.

Время приготовления — 20 мин.

Лимонад лиметтовый

6 лиметт, 115 г (½ стакана) сахара, 700 мл кипятка, щепотка соли, ломтики лиметты для украшения.

Разрезать каждую лиметту пополам и выжать сок. Поместить выжатые лиметты в кувшин, туда же всыпать, помешивая, сахар и влить, продолжая помешивать, кипяток. Накрыть крышкой и дать постоять 15 мин. Посолить. Перелить в другой кувшин и добавить сок лиметты. Остудить, накрыть крышкой и подавать со льдом и дольками лиметты.

Время приготовления — 20 мин.

Куурма чай

20 г чая, 400 мл молока, 100 мл сливок, 2 г соли, 60 г муки, 600 мл воды.

Чай заварить в фарфоровом чайнике. Чайник ополоснуть кипятком, насыпать чай на определенное количество порций, залить кипятком на ⅓ объема чайника, настаивать 5—10 мин, накрыв салфеткой, после чего долить кипятком.

Пшеничную муку слоем 4 см спассеровать на противне при температуре 150–160 °С, периодически помешивая, до приобретения светло-коричневого цвета. Готовый настой налить в посуду, довести до кипения, добавить молоко, сливки, жареную муку, посолить и кипятить несколько минут.

При подаче куурма чай разливают в пиалы.

Время приготовления — 20 мин.

Компот из слив

500 г слив, ¾ стакана сахара.

Сливы промыть, сделать на них продольные надрезы и вынуть косточки. В кастрюлю всыпать сахар, влить 2 стакана горячей воды, размешать, положить сливы и вскипятить.

Время приготовления — 20 мин.

Карибский фруктовый коктейль

6 ст. ложек высушенного кокоса, 200 г консервированного ананасового компота, 2 зрелых банана, 400 мл охлажденного апельсинового сока, 1 нарезанный кружочками маленький апельсин, кубики льда.

Положить 4 ст. ложки кокоса в кастрюлю, залить 250 мл воды, довести до кипения и кипятить 3 мин. Охладить, процедить и удалить высушенный кокос. Слегка обжарить оставшиеся 2 ст. ложки кокоса и охладить. Отложить 2 кольца ананаса для оформления коктейля. Оставшиеся дольки ананаса, ананасовый сок, кокосовое молоко, очищенные бананы и апельсиновый сок взбить миксером до получения однородной смеси. Можно также поместить ингредиенты в кувшин и размешать их веничком или мутовкой.

Положить кубики льда в 800 мл и залить доверху полученной смесью. Разрезать отложенные кольца ананаса на 4–5 кусочков. Добавить в напиток жареный кокос. Насадить кусочки ананаса на деревянные или бамбуковые палочки вместе с дольками апельсина и использовать для украшения коктейля.

Сразу подавать к столу.

Время приготовления — 20 мин.

Щербет гранатовый

2 стакана сока кислых гранатов, 1 стакан сахара, 1 л воды, 1 ч. ложка розового сиропа.

Для розового сиропа: 1 стакан лепестков роз или шиповника, 1 стакан сахарной пудры.

Сварить сироп из сахара и воды, немного охладить розовый сироп. Когда сироп совсем остынет, добавить гранатовый сок и поставить на холод.

Приготовление розового сиропа: лепестки роз или шиповника, собранные в сухой солнечный день, положить в стеклянную 0,5 л банку слоями по 0,5 см, пересыпая каждый слой сахарной пудрой. По мере выделения сиропа сливать его в отдельную посуду, подсыпая немного сахарной пудры в оставшиеся лепестки. Полученный сироп процедить, налить в бутылочку и плотно закупорить.

Расход: на 1 л щербета идет не более 1 ч. ложки розового сиропа или 1 капли розового масла.

Время приготовления — 20 мин.

Чай «Лесная сказка»

По 1 ч. ложке малины, таволги, черной смородины, душицы.

Сушеные плоды малины измельчить, залить холодной водой и кипятить 5 мин. В чайник положить остальные ингредиенты и заварить их отваром малины.

Дать настояться 10–15 мин.

Время приготовления — 20 мин.

Чай из зверобоя и листьев малины

1 ч. ложка цветов зверобоя, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ч. ложка черного или зеленого чая.

В прогретый чайник насыпать чай, цветы и листья, залить 1 л кипятка и настоять 15 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Чай с листьями и цветами липы

1 ч. ложка листьев и цветов липы, 1 ч. ложка черного чая.

В чайник всыпать листья и цветы липы, чая и залить кипятком. Дать настояться 15 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Чай душистый

По 1 ст. ложке листьев земляники, ежевики, кипрея, черной смородины, 1 ч. ложка листьев чебреца, 2 ст. ложки плодов шиповника.

Плоды шиповника измельчить, залить холодной водой и кипятить 5 мин. Залить получившимся отваром остальные ингредиенты и дать настояться 15 мин.

Время приготовления — 25 мин.

Чай ароматный

100 г сушеных ягод рябины, 300 г сушеных цветков рябины, 10 г мяты.

Ягоды измельчить, перемешать с цветками и мятой. Перемешать и использовать из расчета 1–2 ст. ложки на 200 мл кипятка. Добавить сахар или мед.

Время приготовления — 25 мин.

Горячий шоколад «Австралийский»

100 г измельченного шоколада, измельченная цедра 1 апельсина, ½ ч. ложки корицы, 1½ стакана молока, 4 ст. ложки густых сливок, порошок для приготовления горячего шоколада, палочки корицы для украшения.

В маленькую кастрюлю положить шоколад, цедру, корицу, добавить 3 ст. ложки молока и растопить на медленном огне, помешивая. Влить оставшееся молоко и медленно довести до кипения, помешивая. Взбить миксером сливки в густой крем.

Сварить горячий шоколад и разлить по чашкам. В каждую чашку положить 1 ст. ложку приготовленного крема и палочку корицы.

Время приготовления — 30 мин.

Чай ягодный

По 50 г ягод малины, шиповника, рябины, 3 г лимонной кислоты, сахар.

Шиповник и рябину опустить на 1 мин в кипящую вод у для уменьшения горечи и сохранения цвета чая, добавить лимонную кислоту. Остальные ягоды высушить в духовке и перемолоть вместе с семенами. Порошок просеять, добавить на 1 часть смешанного порошка 1 часть сахара и употреблять по 2 ст. ложки на 200 мл кипятка.

Время приготовления — 30 мин.

Напиток из лимона с сушеной малиной

2 лимона, 5 ст. ложек сахара, 2 ст. ложки сушеной малины, 1 л воды.

Сушеную малину залить кипящей водой, настаивать 20–25 мин. Отвар процедить горячим, добавить кусочки лимона, сахар и охладить.

Время приготовления — 30 мин.

Напиток из лимонов

250 г лимонов, 1,8 л молока, 100 г яичного желтка, 150 г сахара.

Лимоны вымыть, отжать сок. Цедру и мякоть мелко нарезать и залить горячим молоком. Настоять, процедить и охладить.

Растереть желтки с сахаром, добавить лимонный сок в охлажденный настой и взбить.

Время приготовления — 30 мин.

«Абсолют-калуд»

30 мл водки «Абсолют» (Absolut), 30 мл ликера «Бейлис» (Bailey's Irish Cream), 30 мл ликера «Франджелико» (Frangelico), лед.

Влить ингредиенты в смесительный стакан со льдом и размешать.

Процедить в рюмку и сразу подавать.

Время приготовления — 5 мин.

«Абсолют-лимонад»

35 мл водки «Абсолют Цитрон» (Absolut Citron), 7 мл ликера «Гранд Марте» (Grand Marnier), 60 мл напитка «Севен-ап» (Seven-up), 60 мл смеси сауэр, 1 ломтик лимона, лед.

Соединить ингредиенты в смесительном стакане со льдом и размешать.

Подавать в стакане, украсив фруктами.

Время приготовления — 5 мин.

«99»

30 мл ликера «Бейлис» (Bailey's Irish Cream), 30 мл ирландского виски, лед.

Соединить в смесительном стакане со льдом и размешать.

Процедить в рюмку и сразу подавать.

Время приготовления — 5 мин.

Грог с лимонным соком

60 мл рома, 5 мл лимонного сока, 2–3 г сахара, 1–2 гвоздики, щепотка корицы.

Все компоненты смешать в пивной кружке, долить горячей воды (по вкусу), украсить лимонным твистом.

Время приготовления — 5 мин.

Медовый грог

50 мл коньяка, 10 г меда, 1 ломтик лимона, 100 мл крепкого чая.

Все компоненты смешать в большом стакане или чашке для пунша.

Время приготовления — 5 мин.

«Парижьен»

100 мл джина, 100 мл сухого белого вермута, 75 мл ликера черносмородинового. Смешать в шейкере. Подавать со льдом в стакане тумблер.

Время приготовления — 5 мин.

«Звезда Москвы»

25 мл «Амаретто ди Саронно», 75 мл «Советского шампанского», лед, лимон или лайм. Смешать компоненты в высоком стакане, добавить лед и ломтик лимона или лайма.

Время приготовления — 5 мин.

«Микадо»

75 мл коньяка, 2–3 капли бальзама, 2–3 капли ликера «Южный», 2–3 капли ликера «Миндальный».

Смешать ингредиенты. Коктейль подавать в рюмке без льда.

Время приготовления — 5 мин.

«Наглая обезьяна»

20 мл водки, 20 мл белого рома, 75 мл апельсинового или грейпфрутового сока, кубики льда.

Соединить ингредиенты в смесительном стакане со льдом и размешать. Подавать в стакане хайбол.

Время приготовления — 5 мин.

«Негрони»

Кубики льда, 100 мл сухого джина, 75 мл сладкого вермута, 50 мл кампари, содовая вода, полоска лимонной корки.

Смешать джин, вермут и кампари со льдом в отдельном стакане.

Перелить смесь в фужер для мартини, добавить содовую и положить полоску лимонной корки.

Время приготовления — 5 мин.

«Мартини сухой»

Кубики льда, 200 мл сухого джина, 50 мл сухого вермута, маслина, полоска лимонной корки.

Наполнить кувшин для мартини льдом, аккуратно влить джин, добавить вермут и осторожно перемешать.

Налить в охлажденный фужер для мартини и добавить маслину и полоску лимонной корки.

Время приготовления — 5 мин.

«Манхэттен»

40 мл канадского виски, 20 мл розового вермута, 1 вишня для коктейлей, лед, 1 кусочек лимона (по желанию).

Все компоненты вместе со льдом перемешать в шейкере и процедить в бокал для коктейлей. В бокал положить вишенку на шпажке и сбрызнуть напиток лимонным соком.

Время приготовления — 5 мин.

«Авиапочтовый особый»

45 мл рома, шампанское по вкусу, 1½ ч. ложки сока лайма, ½ ч. ложки меда, лед.

Смешать в шейкере все, кроме шампанского, со льдом и хорошо взбить. Процедить в фужер для шампанского и долить шампанским.

Время приготовления — 5 мин.

«Джон Коллинз»

Кубики льда, 50 мл сухого джина, 50 мл лимонного сока, 1 ч. ложка сахарного сиропа (патоки), содовая вода, лимонная долька, 1 спелая вишня.

Наполнить широкий фужер льдом, добавить джин, лимонный сок и сироп. Залить содовой водой и хорошо перемешать.

Подавать с соломинкой, украсив лимонной долькой и вишней.

Время приготовления — 5 мин.

«Зелень Ямайки»

40 мл белого рома, 20 мл мятного зеленого ликера, 30 мл лимонного сока, 20 мл сахарного сиропа, 1 ломтик лимона.

Положить лед в шейкер, добавить ингредиенты и тщательно перемешать. Наполнить кубиками льда бокал для лонгдринков. Напиток процедить и налить в бокал. Украсить ломтиком лимона.

Время приготовления — 5 мин.

«Освежающий виски»

Кубики льда, 75 мл виски, 100 мл лимонного сока, 50 мл сахарного сиропа (патоки), закрученная спиралькой полоска лимонной корки.

Взболтать лед с виски, лимонным соком и сиропом, перелить в широкий стакан и украсить полоской лимонной корки.

Время приготовления — 5 мин.

«Роб Рой»

50 мл виски, 50 мл сладкого вермута, 1 ч. ложка горькой настойки «Ангостура», кубики льда, 1 вишня «Мараскино» или закрученная спиралькой полоска лимонной корки.

Перемешать в отдельном кувшине виски, вермут и горькую настойку, перелить в фужер для коктейлей и украсить вишней или полоской лимонной корки.

Время приготовления — 5 мин.

Грог «Молочный» (с чаем)

100 мл молока, 100 мл крепкого чая, 10 мл сахарного сиропа, 40 мл рома, коньяка или виски.

Молоко, заваренный чай и сахарный сироп или сахар смешать и подогреть, не доводя до кипения, за 1–1,5 мин.

Добавить ром и сразу же подавать.

Время приготовления — 5 мин.

«Белый»

700 мл белого вина, 10 кусочков жженого сахара, 4 кружка апельсина, гвоздика.

Добавить в вино сахар и гвоздику, нагреть, не доводя до кипения. Процедить в стаканы. Края стаканов украсить кружками апельсинов.

Время приготовления — 5 мин.

«Абрикосовый физ»

60 мл абрикосового бренди, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахарной пудры, 1 ломтик лимона, 1 ломтик апельсина, содовая вода по вкусу, лед.

Смешать в шейкере бренди, лимонный сок, сахарную пудру, лед и хорошо взбить. Процедить в стакан, добавить содовую, лед и украсить фруктовыми ломтиками. Подавать с соломинкой.

Время приготовления — 5 мин.

«Северный ветер»

20 мл водки, 40 мл натурального яблочного сока, 10 мл апельсинового сока, 1 ломтик киви, 1 вишенка.

Все компоненты налить в шейкер без льда, хорошо смешать и налить в широкую рюмку. Ломтик киви надрезать, вишню прикрепить шпажкой к ломтику киви и украсить этой композицией край рюмки.

Время приготовления — 5 мин.

«Ананасовая чаша»

2 ст. ложки ягод клубники, половина ломтика ананаса, 10 мл сахарного сиропа, охлажденное шампанское или игристое вино.

Клубнику разрезать на половинки. Ломтик ананаса нарезать небольшими кусочками. Фрукты положить в большой бокал и смешать с сахарным сиропом. Медленно залить шампанским.

Время приготовления — 5 мин.

«Кампари-сек»

20 мл «Кампари Биттер», 60 мл хорошо охлажденного сухого шампанского. «Кампари» налить в бокал, долить шампанское.

Время приготовления — 5 мин.

«В поисках утраченного апельсина»

200 мл темного рома, 40 мл лимонного сока, сок 1 лайма, 80 мл ликера «Кюрасао», 1 ст. ложка горького апельсинового джема, 200 мл белого вермута, 1 апельсин, нарезанный на куски с кожурой, 5 капель апельсинового биттера, лед.

Все ингредиенты тщательно перемешать, дважды процедить.

Время приготовления — 5 мин.

«Отвертка»

2 кубика льда, 100 мл водки, апельсиновый сок, 1 вишня «Мараскине», апельсиновая долька.

Положить в высокий стакан кубики льда и залить их водкой. Долить стакан апельсиновым соком.

Украсить вишней и апельсиновой долькой. Подавать с соломинкой.

Время приготовления — 5 мин.

«Бакарди»

30 мл легкого рома «Бакарди» (Bacardi), 15 мл гранатового сиропа, 45 мл смеси «сау-эр», лед.

Смешать все в шейкере со льдом и хорошо взбить. Процедить в бокал для коктейля и сразу подавать.

Время приготовления — 5 мин.

«Экзотик блю»

30 мл корн-водки, 20 мл «Курасао Блю», 40 мл грейпфрутового сока, 40 мл банановогонектара, 1 ломтик ананаса, 2 ананасовых листика.

Все компоненты хорошо смешать в шейкере с большим количеством льда. Напиток процедить в бокал для шампанского, украсить ломтиком ананаса и листочками.

Время приготовления — 5 мин.

«Ла-Манш»

Кубики льда, 75 мл джина, 50 мл тминной настойки.

Положить кубики льда в стакан, залить их джином и настойкой и перемешать.

Время приготовления — 5 мин.

«Лосиное молоко»

80 г водки, 1 сырое яйцо, 50 г сахара, 20 мл померанцевой воды, 80 мл лимонного сока, лед.

Все компоненты тщательно перемешать, затем добавить 300 мл молока, еще раз перемешать.

Время приготовления — 5 мин.

«В постели»

40 мл «Кримхерес» (например, «Драй Сак»), 60 мл абрикосового нектара, 60 мл апельсинового сока, 20 мл лимонного сока, 1 ломтик апельсина.

Все компоненты хорошо перемешать в шейкере со льдом. Напиток процедить и налить в бокал с кубиками льда. Украсить коктейль ломтиком апельсина.

Время приготовления — 5 мин.

«Весна любви»

20 мл коньяка, 20 мл «Каорасу Блю», 20 мл мандаринового ликера, 20 мл лимонного сока, ½ ломтика лимона.

Все ингредиенты влить в шейкер. Положить несколько кубиков льда. Хорошо смешать и, процедив, налить напиток в широкую рюмку для коктейлей. Рюмку украсить ломтиком лимона.

Время приготовления — 5 мин.

«Шейкерато»

50 мл «Кампари Биттер», 3 капли лимонного сока.

Несколько кубиков льда положить в шейкер и добавить все ингредиенты. Шейкер хорошо взболтать и процедить напиток в ликерную рюмку.

Время приготовления — 5 мин.

«Флорадора»

60 мл джина, 60 мл сока лайма, 5 мл сахарного сиропа, 5 мл гранатового сиропа, содовая вода.

Смешать в шейкере со льдом, взбить, процедить в стакан коллинз поверх льда и добавить содовую воду.

Время приготовления — 5 мин.

«Текиловый восход»

Кубики льда, 50 мл текилы, 200 мл апельсинового сока, 2 ч. ложки гренадина, апельсиновая долька, 1 вишня «Мараскино».

Поместить лед в бокал и залить его текилой, влить, помешивая, апельсиновый сок, добавить гренадин. Украсить апельсиновой долькой и вишней. Подавать с соломинкой.

Время приготовления — 5 мин.

«Цитрусовый»

700 мл красного сухого вина, 4 ст. ложки сахарного песка, перец черный и душистый горошком, корица, гвоздика, кардамон, мускатный орех, лавровый лист (пожеланию), лимон или апельсин.

Вино вылить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, пряности, цедру лимона или апельсина, довести до кипения, но не кипятить.

Лимон (апельсин), с которого сняли цедру, нарезать пополам, выжать сок в глинтвейн, половинки положить туда же, кастрюлю закрыть крышкой и дать настояться 5—10 мин. Подавать на стол в чайных чашках или стаканах.

Время приготовления — 15 мин.

«Красный» глинтвейн

1½ л десертного сладкого красного вина, ½ л вишневой наливки, 2 лимона, корица и гвоздика.

В эмалированную посуду влить вино, наливку, довести смесь до кипения, но не кипятить. В горячую смесь положить пряности, лимон, нарезанный тонкими ломтиками, и дать настояться 10–15 мин.

Разлить по чашкам.

Время приготовления — 20 мин.

«Нектар»

1½л сухого красного вина, 100 мл ликера «Бенедиктин», 200 г меда, 100 г лимонного сока, корица и гвоздика.

В эмалированную посуду влить вино, довести до кипения, но не кипятить. В нагретое вино добавить ликер, лимонный сок, мед и пряности, дать настояться 10–15 мин. Разлить по чашкам.

Время приготовления — 20 мин.

Глинтвейн с портвейном

1 стакан воды, 1 палочка корицы, 6 бутонов гвоздики, 6 горошин ямайского перца, 1 бутылка красного вина, 1 бокал портвейна, 1 ст. ложка сахара, цедра ½ лимона, нарезанная тонкими полосками, лимонная долька.

Налить воду в кастрюлю, положить туда же пряности и оставить постоять на 20 мин. В другую большую кастрюлю налить красное вино. Влить в вино ароматизированную пряностями воду. Сами пряности отложить, они послужат для украшения. Добавить портвейн и сахар и разогреть смесь почти до температуры кипения.

Подавать в горячем виде с тонкими полосками лимонной корки и лимонными дольками. Украсить пряностями (по желанию).

Время приготовления — 25 мин.

Глинтвейн с яблоками

1 л вина, 1–½ стакана сахара, 2 яблока, 15–20 зерен черного перца, 1 палочка корицы, 4–5 бутонов гвоздики, лимон.

В вино добавить сахар, яблоки, нарезанные кусочками, горошины черного перца, корицу и гвоздику, довести до кипения, но не кипятить. Снять с огня и выдержать 10–15 мин. Процедить и подать горячим, положив в каждый стакан ломтик лимона и по желанию несколько кусочков яблока.

Пить горячим из высоких (чтобы меньше остывал), желательно прозрачных (чтобы полюбоваться цветом напитка) стаканов.

Время приготовления — 25 мин.

Глинтвейн чайный

1 л чайного настоя (из 5 ложек чая лучшего сорта), 100 г яблочного сока, 100 г абрикосового или виноградного сока, 200 г сахара, 100 г коньяка или рома.

Чайный настой влить в эмалированную посуду, где предварительно смешаны соки и положен сахар. Закрыть сосуд крышкой и поставить на слабый огонь на ½ ч, но не доводить до кипения, затем добавить коньяк или ром. При этом чай всегда вливается в фруктовую смесь.

Глинтвейн подходит для больных в период восстановления после инфекционных заболеваний, при физическом и психическом истощении. Можно добавлять в него ароматические специи (корицу, гвоздику).

Чайный глинтвейн подавать на праздничных и торжественных ужинах. По своему бодрящему и освежающему действию он превосходит любой вид глинтвейна.

Приложение

Овощные медальоны в беконе

300 г бекона, 2 молодых кабачка, 3 моркови, 2 стручка болгарского перца, 3–5 веточек базилика, по 3 ст. ложки растительного масла и томатной пасты, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки пшеничной, ½ ч. ложки тмина, перец черный молотый, соль Бекон нарезать ломтиками. Перец нарезать полосками, а кабачки и морковь — кружками. Овощи жарить в разогретом растительном масле до полуготовности. Выложить на кружки кабачков кружки моркови, полоски болгарского перца и листики базилика, каждый слой посолить, поперчить и посыпать тмином. Завернуть овощи в ломтики бекона и обжарить.

Томатную пасту смешать с оставшимся сливочным маслом. Добавить муку, соль, поперчить, помешивая, довести до кипения. Перед подачей к столу выложить овощные медальоны в беконе на блюдо. Отдельно подать соус.

Салат-закуска из свежих огурцов и редиса

5–7 огурцов, ½ пучка редиса, 5–6 листьев салата, 5–6 веточек базилика, 1 ст. ложка сметаны, перец черный молотый, соль
Каждый огурец разрезать вдоль на 4 части. Редис нарезать кружочками. Сделать в каждой четвертинке огурца по 4–5 надрезов. В полученные прорези вставить кружочки редиса, посолить и посыпать молотым перцем. Листья салата выложить на плоское блюдо и смазать сметаной. Базилик мелко нарезать. На салат положить ломтики огурцов с редисом, посыпать измельченным базиликом и подать к столу.

Салат по-молдавски

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы, 10–12 оливок, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ст. ложка сахара, перец черный молотый, соль Помидоры нарезать кружками. Лук и болгарский перец нарезать кольцами. Уксус смешать с сахаром. Приготовленной смесью сбрызнуть нарезанные овощи. Зелень петрушки измельчить. Помидоры выложить в салатницу. Посыпать солью и молотым перцем. На помидоры выложить кольца лука и болгарского перца. Полить растительным маслом, украсить оливками. Перед подачей посыпать салат измельченной зеленью петрушки и оформить веточками петрушки.

Салат из крабовых палочек с овощами

250 г твердого сыра, 3 помидора, 2 огурца, 1 яйцо, 1 упаковка крабовых палочек, 1 пучок зеленого лука, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, перец черный молотый, перец красный молотый, соль Мякоть помидоров нарезать кубиками. Крабовые палочки нарезать полосками. Яйцо измельчить. Огурцы нарезать тонкими полосками. Зеленый лук нарезать кусочками. Сыр нарезать тонкими полосками. Майонез взбить с красным перцем. Кусочки помидора выложить в центр салатницы, по краю разложить полоски крабовых палочек, огурца, сыра и кусочки зеленого лука. Салат посолить, посыпать черным молотым перцем, заправить смесью майонеза и красного перца.

Оформить зеленым горошком.

Ветчинно-колбасное ассорти

200 г ветчины, по 100 г колбас 2–3 видов, зелень укропа и петрушки, листья салата, 2 ст. ложки гранатового сока Нарезать тонкими ломтиками ветчину и уложить на большое блюдо. Рядом уложить тонко нарезанные и свернутые в рулетики дольки различных колбас. По краям блюда уложить зелень. Ассорти можно сбрызнуть гранатовым соком.

Омлет с грибами и маслинами

3–4 яйца, 100 г свежих грибов, 4–6 маслин без косточек, 1 луковица, 2–3 ч. ложки муки пшеничной, 50 мл молока, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки 3 %-ного уксуса, зелень петрушки, перец черный молотый, соль Грибы нарезать ломтиками. Лук нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом, посолить. Грибы выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, посолить и жарить до готовности. Зелень петрушки нарубить. Маслины нарезать колечками. Яйца взбить с мукой, молоком, солью и перцем. Яичную смесь вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом, довести до готовности. Омлет

выложить на блюдо, украсить грибами, маслинами, кольцами лука, зеленью петрушки.

Картофель, запеченный с пармезаном

3 клубня отварного картофеля, 100 мл молока, 2 дольки чеснока, 50 г пармезана, 1 ст. л. панировочных сухарей, зелень петрушки, перец белый молотый, соль Картофель нарезать ломтиками. Чеснок измельчить. Зелень петрушки нашинковать. Пармезан нарезать полосками. Выложить в керамическую форму слой картофеля, сверху уложить несколько полосок пармезана, посыпать чесноком и зеленью петрушки, посолить и поперчить. Залить содержимое формы молоком. Посыпать картофель панировочными сухарями и запекать 5 мин при мощности 60 % и включенном гриле.

Грибы с яйцами и сыром

200 г свежих грибов, 4 вареных яйца, 3 ст. л. тертого сыра, 2 луковицы, 1 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль Для украшения: зеленый лук Репчатый лук нарезать продольными полукольцами. Грибы нарезать кусочками и жарить на растительном масле под крышкой 4 мин при мощности 60 %. Затем переложить в стеклянную форму для запекания, посолить и поперчить. Очищенные яйца нарезать кружочками. Разложить кружочки яиц по краю блюда и в центре, сверху посыпать тертым сыром и запекать 4 мин при мощности 40 % и включенном гриле.